

知って、やってみよう！

Pekko  
Manabu  
Be

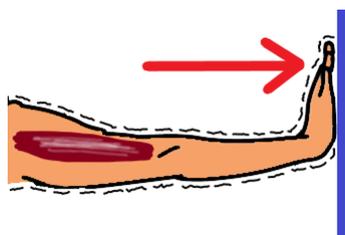


# 「筋トレのポイント」

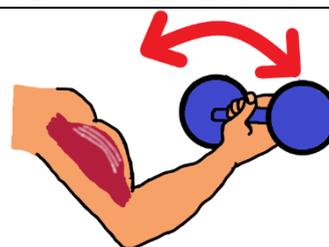
## ☆筋トレは筋肉の収縮！

筋肉は体を支え、動かし、エネルギーを貯蔵する働きがあります。特に「骨格筋」は腕や脚の筋肉、腹筋、背筋などで体を支え、動かす役割を担っています。自分の意志で動かすこともできます。筋トレとはその骨格筋を収縮させることです。骨格筋を収縮させることで刺激を与え、筋力を高めることができます。

筋収縮種類	特徴
アイソメトリック (等尺性筋収縮)	<ul style="list-style-type: none"> <li>器具や用具を必要としない</li> <li>負荷が高くない</li> <li>効果を実感しにくい</li> </ul>
アイソトニック (等張性筋収縮)	<ul style="list-style-type: none"> <li>多方面のトレーニングが可能(負荷、速度、フォームなど)</li> <li>高負荷のトレーニングが行える</li> <li>効果を実感しやすい</li> </ul>



アイソメトリック



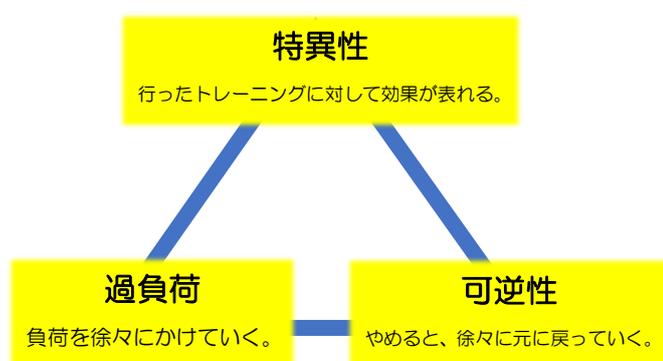
アイソトニック

自分が高めたい筋力はどういった収縮タイプが適しているのか考えてみよう！

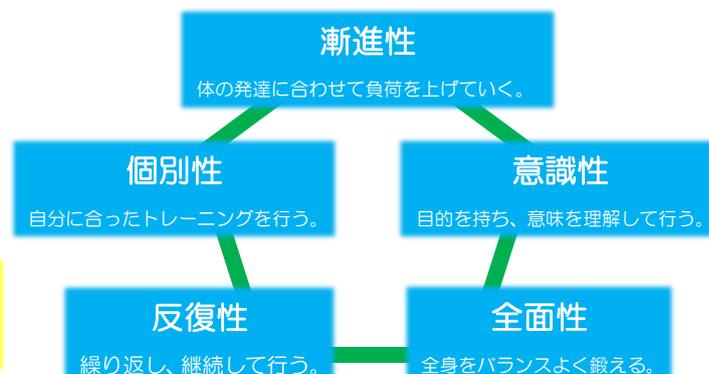
## ☆3つの原理と5つの原則

トレーニングは体を動かして筋肉に刺激を与えます。同じ量や時間のトレーニングでも原理・原則を抑えておくことで、効果をさらに上げることができます。しかし、知らずに行うことで、逆に体を痛めてしまう可能性もあります。

### 原理



### 原則



筋トレのポイントをしっかりと理解することで、効率よく、効果的にトレーニングを行うことができます。一生使える、動ける体を目指しましょう！