

効率的に筋肉を上げるトレーニング 筋肥大トレーニング！

☆効率的に筋肉をつける方法

トレーニング初級者の方は結果を早く求めすぎる傾向にあります。早く筋肉をつけたい・・・そういう思いが強過ぎて、わずかな期間だけで効果なしと決めつけ、あきらめて筋トレを止めてしまつてはいませんか？

しかし効率的に筋肉をつける方法というものがあります。

トレーニング初級者の方は、この方法を意識してトレーニングを行ってみましょう。但し、これは「なかなかピギナーの域を脱することができない方」向けであつて、トレーニングをはじめたばかりの方(超初心者)にはおススメ出来ません。ある程度、軽めのトレーニングを続けてからお試し下さい。

☆筋肉をつける方法

筋トレには、筋肥大を目的とするトレーニング、持久力をつけるために行うトレーニング、筋力向上を目指すトレーニングなど、その目的によつて方法が異なります。効率的にラクして・・・は決してありません。

しかし、効率的にムダを省く・・・はあります。

一所懸命トレーニングを続けていてもムダな動きをしていたら効率的にトレーニングは行えません。

筋肥大トレーニングはいかに成長ホルモンを分泌させるかがポイントとなります。

成長ホルモンは、タンパク質の合成を促進し、筋肉がより作られるようになります。

成長ホルモンを効率的に分泌させるトレーニング方法にはいくつかのポイントがあります。

☆筋肥大トレーニングのポイント！

①やや高負荷で低〜中回数

筋肉を大きくするためには、やや高負荷で低〜中回数を。目安は最大筋力の80%前後ぐらいの負荷で行います。6回〜10回ほどでギリギリ出来る負荷で、3セットぐらい行います。

但し、大胸筋などの大きな筋群は5〜6セットと多めに行う方が効果的で、また、最大筋力の80%前後より高負荷で行うと筋力向上のためのトレーニングになってしまいます。逆に低負荷高回数では持久力を高めるのに適しています。負荷のかけ方に注意が必要です。

休館日

10/28
月曜日

②インターバルは短め

30秒〜1分以内とします。疲労が完全に回復する前に次のセットに入ります。

③選択と集中

1回のトレーニングでは、上半身あるいは下半身、または部分的に一定の筋肉を選び集中して行います。

また小さな筋肉(上腕二頭筋・三角筋など)より大きな筋肉(大胸筋・広背筋・大腿筋など)を集中的に鍛えた方が効果的です。

④超回復

トレーニングのあと、2〜3日休んで、超回復のタイミングを待ちます。

十分な休養をとることによつて、疲労した筋肉は次第に回復し、もとのレベルまで戻り、さらにもとのレベルを越えてもつと強く大きな筋肉となつていきます。

⑤マンネリに注意

人間の体は順応性があります。いつも同じ方法で行つていくと、同じ回数でも追い込めなくなり、筋肉は成長しなくなります。

種目、重量、回数、セット数などを常に意識し、適性に行いましょう。

⑥スローリフト

ウェイトの上げ下ろしを、ゆっくりとした動作で行います。目安としては2秒くらいかけて上げ、3秒くらいかけて下します。

ただ回数をこなすだけでなく、筋肉にしっかりと効かせる意識でトレーニングを行います。