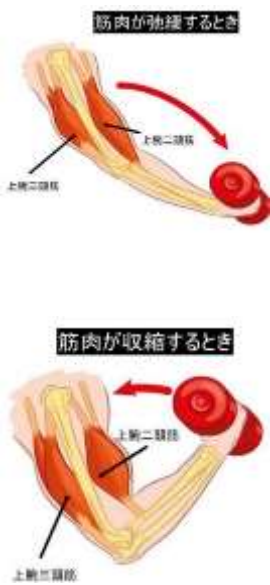


筋肉の伸縮運動

トレーニング用語で筋肉の伸縮運動を、【コンセントリック(短縮性)】・【エキセントリック(伸張性)】・【アイソメトリック(等尺性)】といわれます。



【コンセントリック(短縮性)】とは、筋肉が縮みながら力を発揮する状態を意味します。動作の例としては、ダンベルを持ち上げたり、スクワットで立ち上がるなど、重力や重りに抗って持ち上げたり押し下たり引いたりする動作をさします。

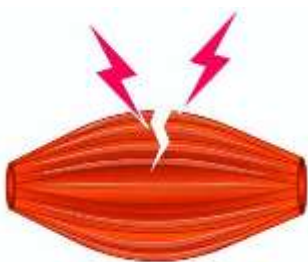
【エキセントリック(伸張性)】とは、筋肉が引き伸ばされながら力を発揮する状態を意味します。動作の例としては、ダンベルをゆっくり下ろしたり、スクワットで腰を落とすなど、ブレーキをかけて行う動作をさします。

【アイソメトリック(等尺性)】とは、関節を動かさず、筋肉の長さを変えずに力を発揮し続ける状態を意味します。動作の例としては、体幹トレーニングで行うプランクや片足立ちなどその姿勢を一定時間キープすることです。体幹や特定の部位の筋力を鍛え、安全に筋力向上や姿勢改善を得られます。

それぞれの効果

「トレーニング」と聞くと、筋肉を収縮させることだと思われがちですが、【コンセントリック(短縮性)】を意識したトレーニングは筋肉の極端な負荷を抑えられ、筋疲労を軽減するメリットがあります。そのため、筋肉痛になりにくく安全に取り組みやすいトレーニング方法となります。

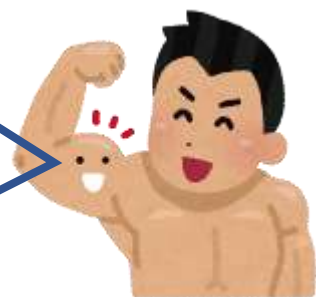
筋肉は、トレーニングによる刺激で筋繊維が細かく傷付きます。その修復過程でたんぱく質が合成され、以前より太い状態に戻ることによって筋肥大に繋がります。【エキセントリック(伸張性)】を意識したトレーニングは、筋肉に傷を付けやすい特徴があるため筋肥大に適したトレーニング方法になります。



関節を動かさずに筋肉を収縮させることで、筋力向上や体の引き締めが期待できます。【アイソメトリック(等尺性)】は、短時間で安全に最大筋力の向上、体幹強化、基礎代謝改善が期待できます。そのため、高齢の方や初心者の方、リハビリにも適しています。



筋力トレーニングは筋肉をゆっくり伸張させることで、使っている筋肉を意識しやすくなるんだ。意識して動かすが、より筋力アップや筋肥大の効果が見込めるよ！



最後の一回だけ、
ゆっくり重りを下ろすことが大切☆

