

月刊 栄体育館トレーニング講座！ Vol.68

明けましておめでとうございます。2017年もよろしくお願い致します。今年初めのお題は「**筋トシに期待する効果と回数**の関係について」です。筋トシを行う上で大切になってくるのは、**重さ・回数・セット数**になります。

筋肉を大きくする「**筋肥大**」を行う場合には、自分が1回できる最大重量を100%とした時の**75%~80%**くらいの重さで**8回~12回**を**3セット**以上行うことが理想です。

「**最大筋力**」を向上させるには、自分が1回できる最大重量を100%とした時の**85%~100%**くらいの重さで**1回~3回**を**3セット~4セット**行うことが理想です。

筋肉を繰り返し使う際に必要な「**筋持久力**」を向上させるには、自分が1回できる最大重量を100%とした時の**60%**くらいの重さで**12回~15回**を**3セット**程行うことが理想です。

トレーニングを行う際にも、目的に応じて回数や重さなどをしっかり調整する必要があります。ぜひ、行う際には重さや回数を意識して行ってください！



~お知らせ~

1月8日には「小中高校生優秀競技者表彰式」があります。開館より15:00までは栄トレーニングルームのご利用は停止させていただきます。15時以降は通常通り利用が可能です。

1月29日より、「ピラティス教室」が開催されます。毎回大好評を頂いている教室となっています。ぜひ、1度体験してみませんか？詳細は「ピラティス教室」の資料をご覧ください。

~1月の予定~

★利用者講習会

①10時30分~、②15時00分~、③18時30分~の三回で時間は40分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

1月7日・8日・14日・21日・22日・28日・29日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。詳細はスタッフにお尋ねください

