

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.96

5月になり「令和」が始まりました。そしてGWも10連休もあり、皆さんはどのように過ごされましたか？さて、令和第1号のお題は「**筋トシの効果と回数について**」です。一言で筋トシと言っても、**重さや回数**で効果が変わってきます。

1つ目は、筋肉を大きくする「**筋肥大**」についてです。自分が1回できる重さを100%とした時に70%~80%の重さで行うトレーニングです。回数は8回~12回くらいがオススメです。

2つ目は、筋力を向上させる「**最大筋力**」についてです。自分が1回できる重さを100%とした時に85~100%の重さで行うトレーニングです。回数は1回~3回くらいがオススメです。

3つ目は、筋肉を繰り返し使えるようになる「**筋持久力**」についてです。自分が1回できる重さを100%とした時に60%くらいの重さで行うトレーニングです。回数は12回~15回くらいがオススメです。

どのやりかたも、セット数は3~4セット行うのがオススメです。**自分の目的に応じた回数や重りの調整**を行い楽しく筋トシを行いましょう！！



© CS&H

~トレーニングルームからのお知らせ~

「荷物の自己管理について」

紛失や盗難を防ぐために、各自で荷物の管理をお願い致します。荷物を入れるカゴをご用意させて頂きましたのでご利用ください。それに伴い、荷物棚は5月に撤去いたします。ご理解とご了承をお願い致します。

~5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30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

5月1日・2日・3日・5日・11日・12日・
18日・19日・24日・26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

