

筋持久力

皆さん、今よりも疲れにくい身体にしたいと思いませんか？
今回は筋持久力を高めるトレーニングについてご紹介します。

筋持久力とは？

筋持久力とは、筋肉が長い時間、力を出し続ける能力です。
これを高めるには筋肉を動かし続ける反復運動が効果的です。



筋持久力を高めるためのトレーニングのコツ

**20～30回できる
軽い負荷を選ぶ**

筋持久力を高めるには
継続して行える負荷を
選ぶことが必要です。

※回数が多いトレーニングとなります。
トレーニング施設などでは、マシン等の独占が
無いよう譲り合ってのご利用をお願いします。



2～3セット行う

2～3セットでは物足りない方や
大胸筋、大腿四頭筋などの
大きな筋群を鍛えたい場合は
セット数を増やしてみましょう。

**動作のテンポを
一定に保つ**

動作のテンポを一定に
保つことで、血流が滞らず
筋肉に酸素がしっかりと
供給されます。



休憩は短めにする

セット間の休憩を30秒～1分と短くします。
完全に回復する前に継続して
筋肉を動かすことで
筋持久力を高めることができます。

※ 無理に反動を使った動作やハードなトレーニングを毎日続けることは逆に怪我やトレーニングの効果を損なう原因にも
なってしまいます。ご自身の出来る重さや回数で行いましょう。

筋持久力を高めることによって、今までより筋肉が疲れにくくなります。
日常生活動作やスポーツ動作で、より長く身体活動を行うことが可能となります。
ぜひやってみてください！