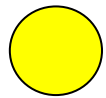
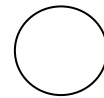


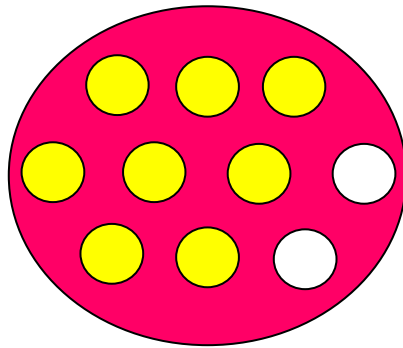
◆トレーニング動作中の筋線維の動員◆



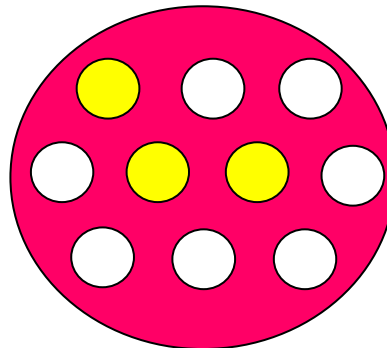
活動している筋線維



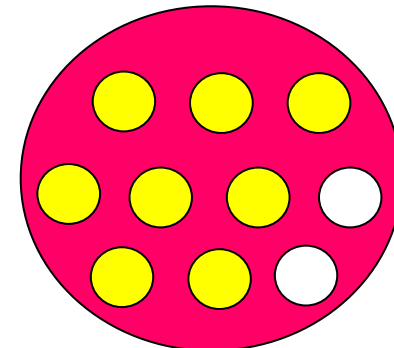
活動していない筋線維



A) 通常トレーニング
(80% 1RM)



B) 通常トレーニング
(40% 1RM)



C) 加圧トレーニング
(40% 1RM)

加圧によって血流を制限すると、低強度の負荷でも、
高強度の場合と同程度の数の筋線維が動員されます。