

ASP Trainer School Curriculum

生理学

ボディメイクを成功させるために理解すべき項目、
「エネルギー供給系機構」と「脂肪細胞の成り立ち」、「脂肪燃焼の仕組み」などを学ぶ。

基礎

筋肉の収縮様式
筋肉の滑走説
筋肥大の仕組みについて
運動強度の考え方
酸素摂取量の求め方
血管と血圧について
心臓と血管のシステム

呼吸系

運動強度の考え方
酸素摂取量の求め方

筋肉の種類と 基礎知識

I 型筋繊維について
II a 型筋繊維について
II b 型筋繊維について

脂肪の仕組み

脂肪細胞の肥大と増殖について
セルライトとは
脂肪燃焼の仕組み
筋肉繊維の種類
中性脂肪と皮下脂肪減少の仕組み

エネルギー供給 機構

解糖系
有酸素系
ASP-CP 系

生理学を学ぶことによって得られること

生理学では主に、筋肉の成り立ち、エネルギー供給の仕組みについて学びます。
生理学が理解出来る事で、筋肉とはどのようにして肥大してくのか、なぜ糖質制限は痩せるのか、なぜトレーニング中のクレアチン摂取が必要なのか、人はそもそもなぜ太るのか、といった分野を学術的により深く理解する事ができます。




ASP Trainer School
ASP トレーナースクール

050-1746-8690 (9:00-22:00)
<https://www.schoolasp.com/>

