

**なぜ、運動生理学を
学ばなければ
ならないのか？**

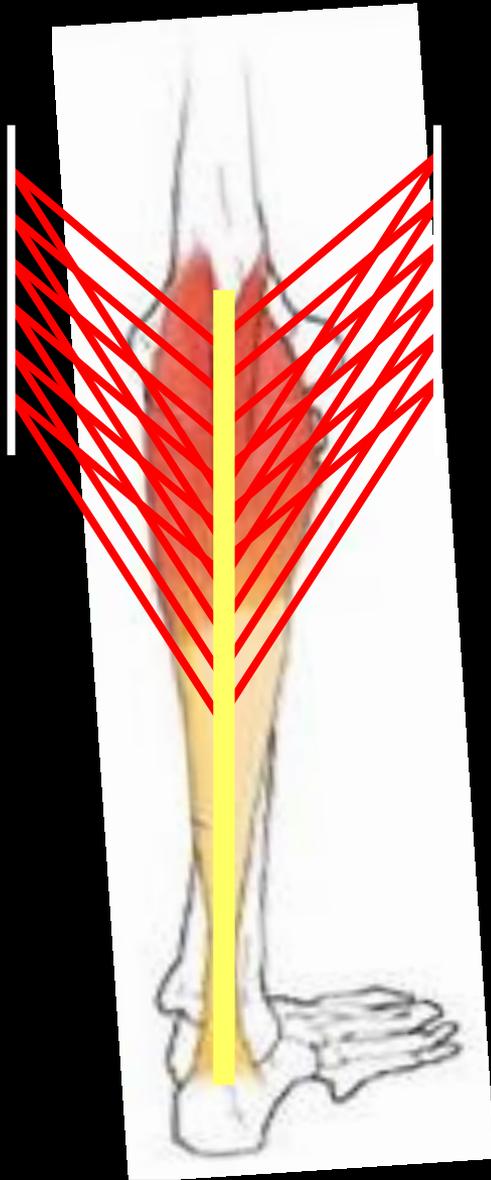


筋肉の伸縮する方向

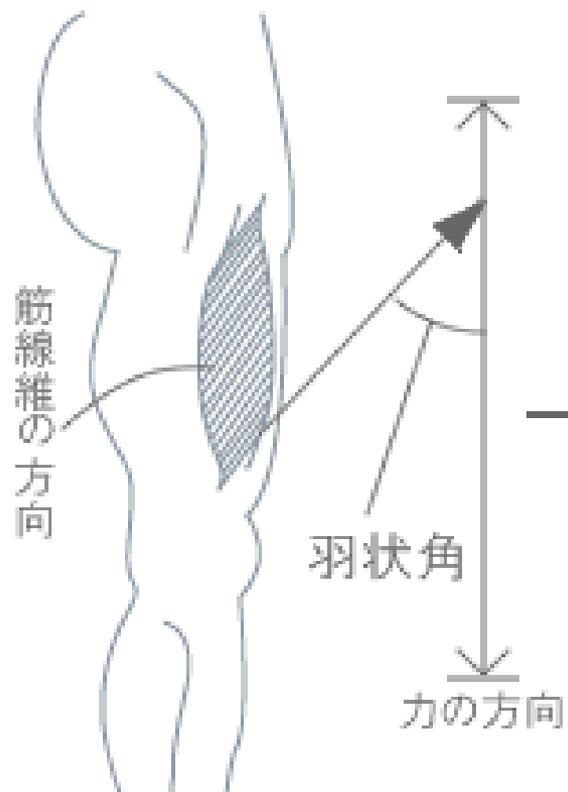


紡錘型の筋肉

羽状型の筋肉

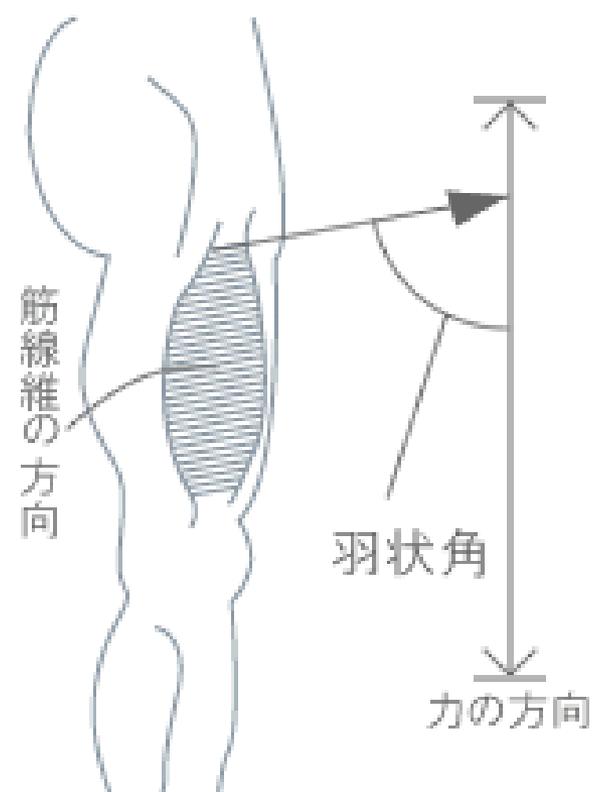


トレーニング前



筋肥大

トレーニング後





筋肉が活動するための
エネルギーとなるものは何ですか？

アデノシン三リン酸

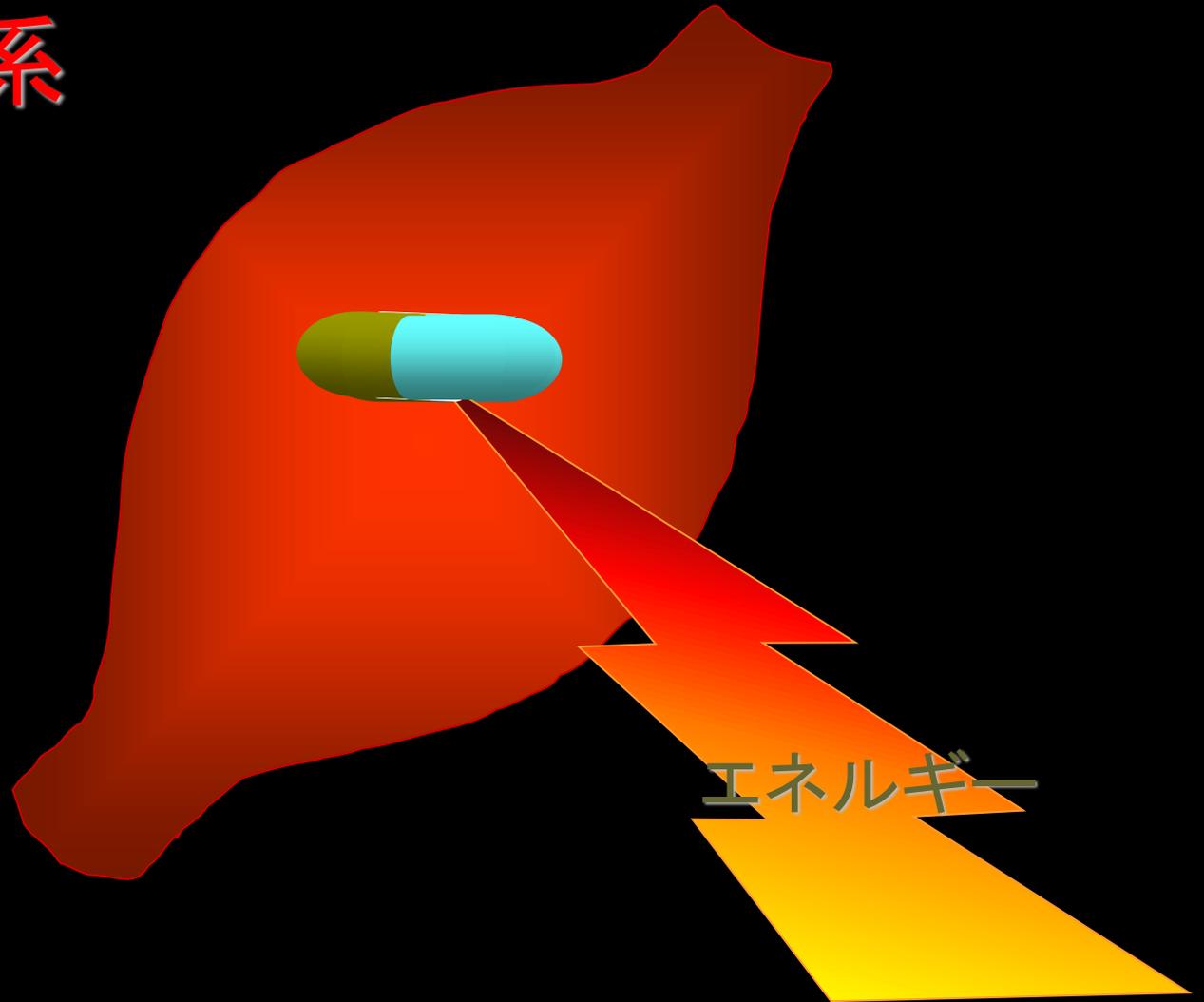
ADP

Adenosine TriPhosphate



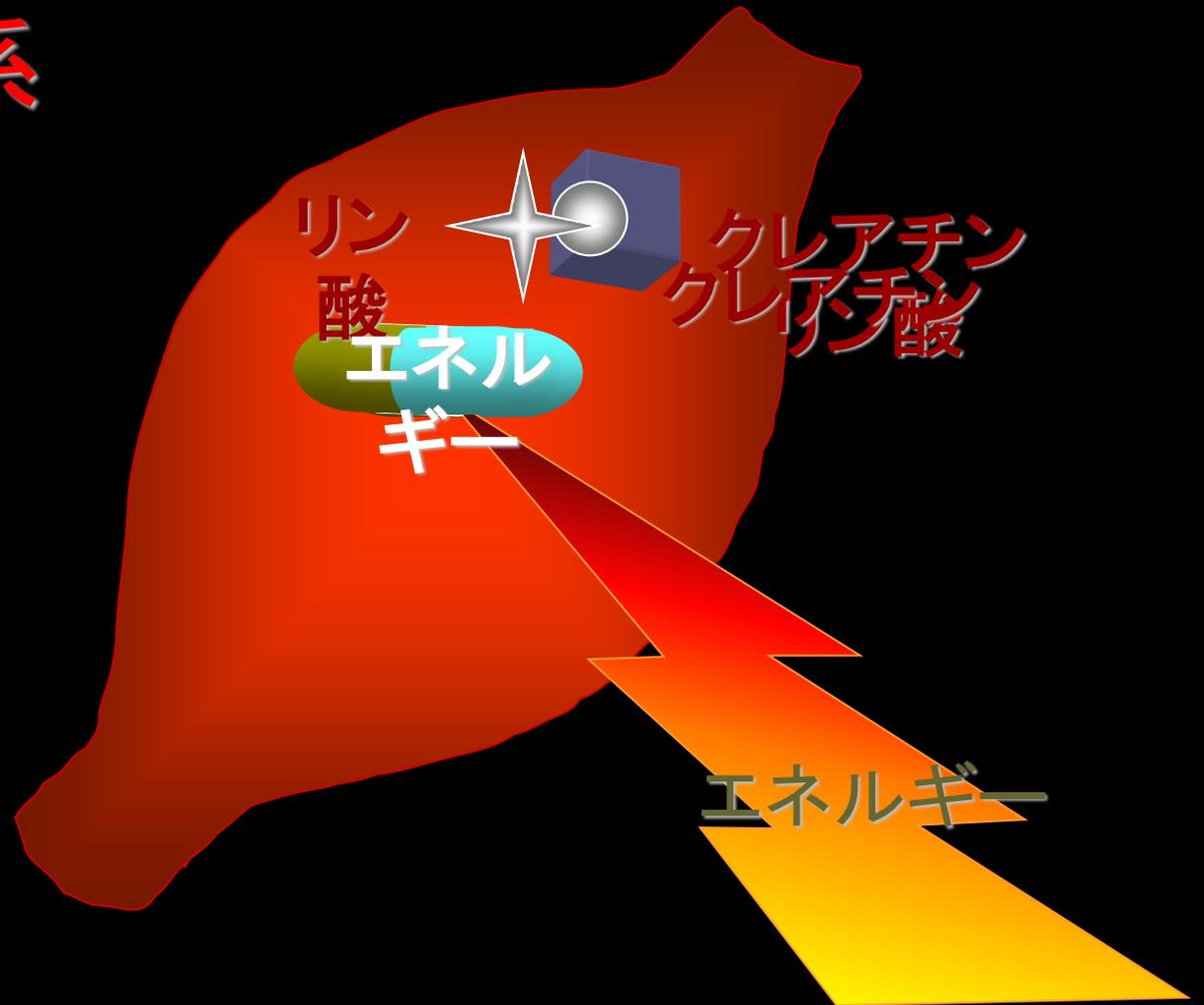
無酸素運動

ATP系



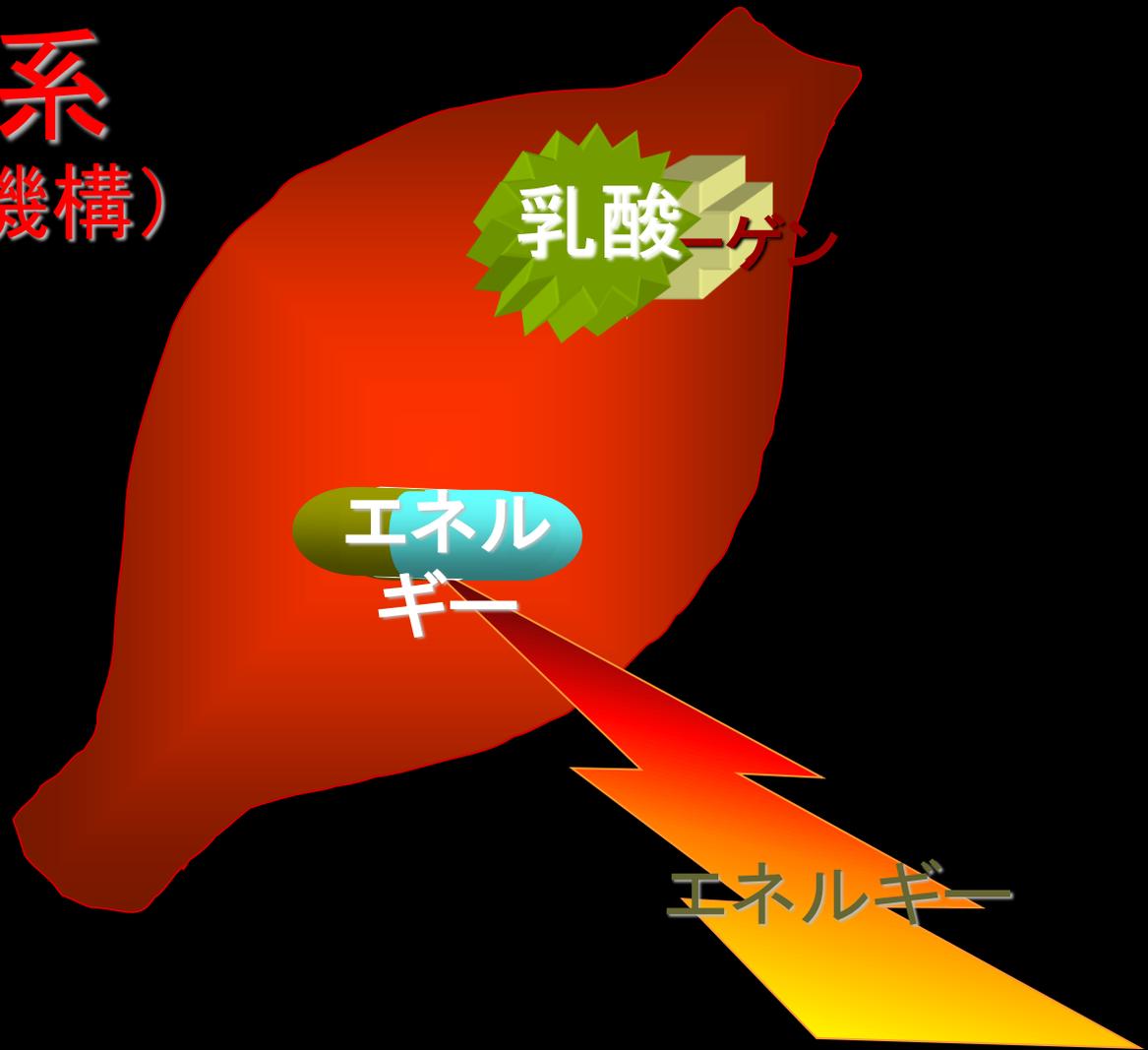
無酸素運動 その2

CP系

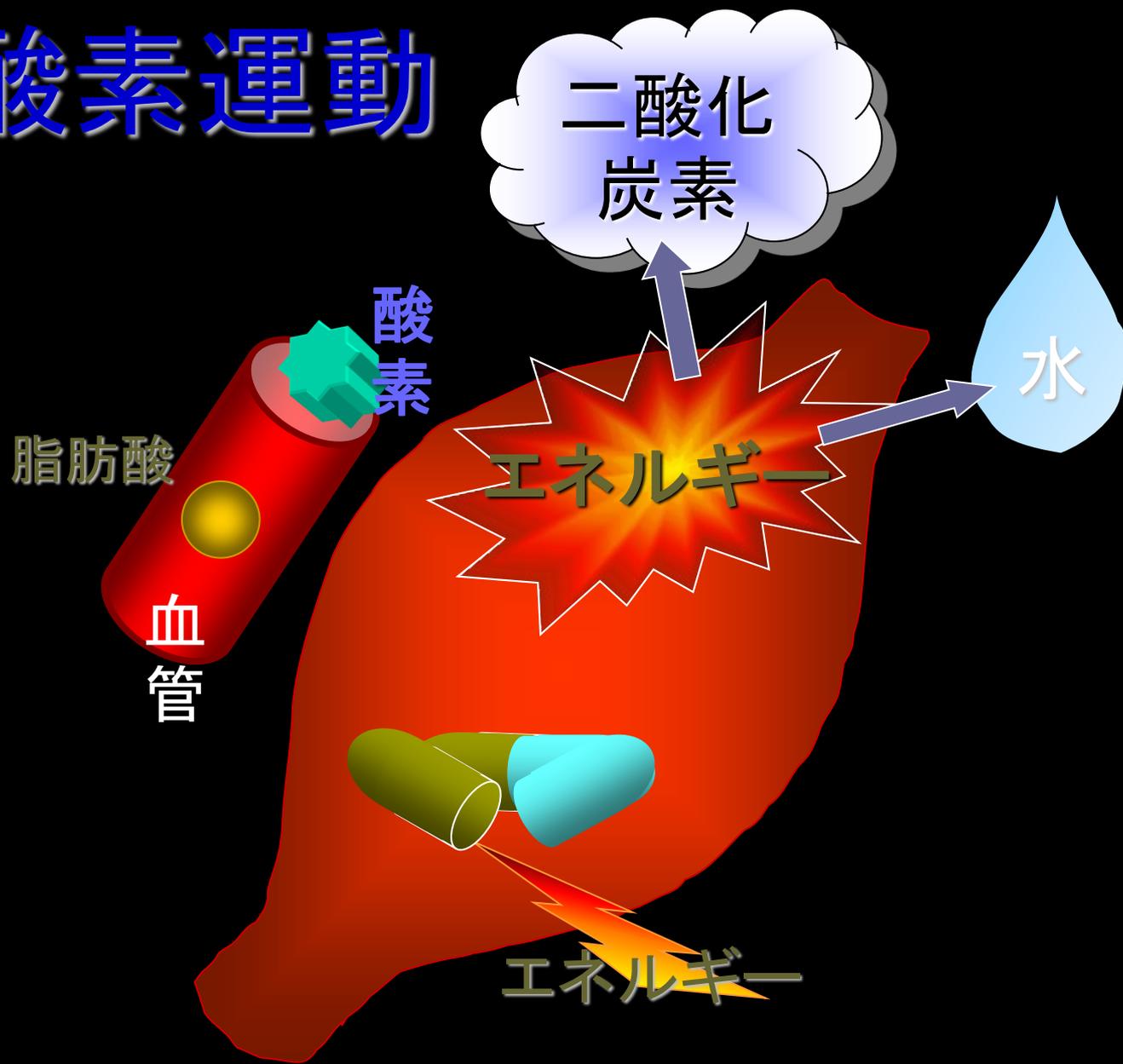


無酸素運動 その3

解糖系
(乳酸性機構)



有酸素運動



運動 生理 学

身体を動かすこと 生きる理由 学ぶこと



ATPとは？