

## 『リハビリテーション医学』改訂第3版 リーフレット

本文 p40「表3・11」の内容に誤りがございました。謹んでお詫びし訂正いたします。まことにお手数ですが切り取り線内の表をお貼りこみ下さい。

表 3・11 筋力増強訓練の原則

		筋収縮力の増強	筋持続力の増強
目 的	運動単位の動員能力	++	+
	筋肥大	+	++
負 荷	運動強度	↑↑	↑
	頻 度	↑	↑↑
	セット間休憩	長い	短い

(南江堂 2012. 1)