

生理学

人間のガソリンとなるエネルギーの使い方と
ホルモンの理解を深めることでボディメイクを加速させることができます

生体エネルギー	異化作用と同化作用 ATP (アデノシン三リン酸) ADP (アデノシン二リン酸)
エネルギー供給機構	各使用エネルギー機構の決定事項 ホスファゲン機構 解答系機構 酸化系機構 ATP産生能と生産速度 AT/LT/OBLA 糖新生 タンパク質の分解要素
ホルモン	インスリン グルカゴン 成長ホルモン テストステロン エストロゲン プロゲステロン コルチゾール 甲状腺ホルモン

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール