

【筋肉痛を正しく理解しよう！】

”筋肉痛“とは？

筋肉痛は、筋肉を動かした時や、強い負荷の運動を行った後に起こる痛みの事です。特に運動の翌日から数日後に現れるものは【**遅発性筋肉痛**】といいます。

筋肉痛が起きる理由



”筋肉痛があるときの過ごし方“

- 軽いストレッチやウォーミングアップで血流をよくする。
- 適切な睡眠を心掛ける (7~8時間)
- 適切なたんぱく質 (体重 × 1 g)
- お風呂につかる
(ぬるめのお湯で全身温めましょう)

”まとめ“

筋トレをしていると、どうしても筋肉痛や筋肉疲労になる。
日々の体作りや筋トレ後のケア・休息を意識して疲れのない体作りを心掛けましょう。