

トレーニング休止中の筋肉の変化

筋力トレーニングを続けてきたのに、病気やケガ、仕事の都合などでトレーニングをやめる、あるいは休んでしまう場合があります。

このように一時的、または永続的にトレーニングをやめることをディトレーニングといいます。ディトレーニングから約2週間は筋力が落ちることはありませんが、3~4週間すると運動に加わる筋線維の数が減少し、1~2か月後には筋の萎縮が始まります。

筋の萎縮が起きるのは、ディトレーニング中に、筋の発達を抑制

するホルモン「ミオスタチン」が増加するからだと考えられています。ちなみにスプリンターなどスピードが問われる種目では、大きな影響はありません。スピード能力では、筋線維のタイプによって生まれつき遺伝できまっているためです。数か月しかトレーニングをしていない初心者は筋肉が落ちるのも早いです。しかし、長い期間をかけてトレーニングをしてきた鍛錬者は筋肉が緩やかに衰える傾向があります。

筋力トレーニングで肥大しやすい速筋線維はディトレーニングでは萎縮しやすく、遅筋線維は肥大しにくいですが萎縮もしにくいという特徴があるので、初心者は速筋線維の萎縮が起き、急速に筋肉が衰えると考えられています。仕事の都合などでトレーニングを続けにくくなった場合は、完全にやめるのではなく、軽めのトレーニングで維持するのもいいかもしれません。

2~3週間なら強度を維持すればトレーニングの量と頻度をへらしても筋力は低下しません。

それまでのトレーニングを無駄にしないようにしましょう。



多くの筋肉を動員しパフォーマンス UP !!



PBB を使った TR 動画を配信中!

「フィジオ福岡 トレーニング動画」で検索!



パワーバーストバッグとは中に水を入れて使うトレーニング器具です。パワーバーストバッグを使ったエクササイズは、動作のバランスを保持するために様々な筋肉を協調させる必要があるために、パフォーマンスの向上に結びつきやすいといわれています。

バッグ内の水が動く事により、同じエクササイズでもより多くの筋肉を動員してくれるのです。

バッグの動きに加えて、水の流動的な動きが加わり独特な負荷が与えられます。その際にバッグ内の水を動かさないようにすることで、身体の軸を意識することが出来るのです。

グリップが2カ所に付いているため、エクササイズのバリエーションも豊富です。

また、軽量でコンパクトなため遠征先でのトレーニングにも最適です。使ってみるとこれまでに体験したことのない刺激にビックリすることでしょう。

ぜひ皆さんもパワーバーストバッグ試してみてください!



福岡市中央区渡辺通 1-1-1
サンセルコ B1F
☎092-791-3277
Mail: info@physio-fukuoka.jp
physio-performance-lab.com
OPEN: 10:30
CLOSE: 21:00

PHYSIO FUKUOKA CLUB ACTIVITIES SUPPORT

フィジオ福岡は頑張る部活アスリートにトレーナーの力で応援・サポート致します!

<http://fukuoka-cas.net/>



PHYSIO FUKUOKA

パーソナルトレーニング&コンディショニング
☎ 092-739-0112 Mail: info@physio-fukuoka.jp
福岡市中央区渡辺通 1-11-11HK ビル 4F
OPEN: 10:00 CLOSE: 22:30 (最終受付: 21:00 まで受付)
<http://physio-fukuoka.jp>

