

超回復

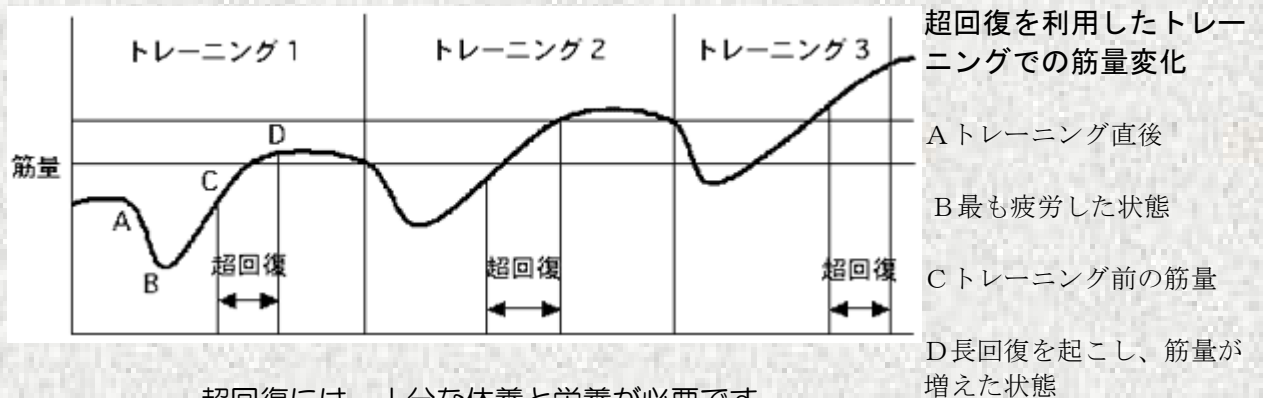


筋肉トレーニングを行うと、一時的に疲労で、重い重量が上げられなくなったり、筋肉痛も何度も起こったりします。しかし数日休養することで、前回よりも重い重量を上げられたり、反復回数が増えたりすることがあります。この現象を「超回復」といいます。

超回復は筋肉トレーニングの重要ポイントです！！

筋肉は負荷がかかって、筋繊維を1度破壊されると以前よりも強い筋肉を作ろうとする、性質があります。これを上手く利用して、筋肉を作り上げていきましょう。

**筋肉が破壊されて、より強い筋肉になるには48時間必要です。
(個人差はあります。)**



超回復には、十分な休養と栄養が必要です。
十分な睡眠と、筋肉の元となる たんぱく質を
トレーニング後30~60分後以内に
摂取すると良いとされています。
(プロテインを摂るのも良いでしょう。)

完全に回復しないまま、トレーニングをしてしまうと、オーバートレーニング気味になってしまいます。



筋肉トレーニングは、頻度や回数、筋肉トレーニングの部位にもよりますが、比較的大きな筋肉は、1度トレーニングをしたら、次回のトレーニングは、48時間から96時間空けてトレーニングを行ってみましょう。前回よりもより一層パワーアップした筋肉がついているはず！！