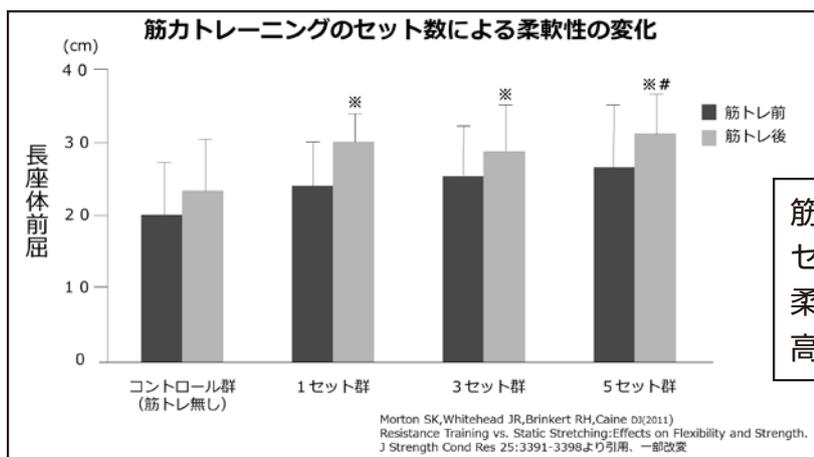




筋肉をつけると体は硬くなる？

筋トレは柔軟性を高める

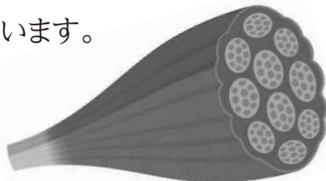
筋肉は収縮すると硬くなることから、「筋肉をつけすぎると動けなくなる」と度々言われることがあります。しかし、実際には体が硬くなることはなく、逆に筋トレを行うと柔軟性は向上することが明らかになっています。



筋トレを行うと
セット数に応じて
柔軟性は有意に
高くなる

疲労状態での筋トレは注意

筋肉が疲労したままトレーニングを続けてしまうと、筋肉は傷ついている部分をコラーゲンで手っ取り早く筋線維の代わりにしようとしてしまいます。そうなると筋肉内に結合組織が増えてしまい、硬く伸びにくい筋肉になってしまいます。



【疲労時は無理にトレーニングしない方が良い】

可動域制限について

ボディビルダーのように過度な筋肉を付けた場合は、筋肉自体の柔軟性は変わらなくても太くなった筋肉が関節可動域を制限してしまうケースがあります。



例えば、腕の筋肉(上腕二頭筋)が太くなりすぎると肘を深く曲げられなくなったり、背中の筋肉(広背筋)が大きくなりすぎると両腕が真下まで下ろしにくくなります。

ただし、ボディビルダー並みに可動域が制限されるまで筋肉をつけるのは至難の業なので、一般的には「筋トレを行えば柔軟性も向上する」という認識で問題ないと言えます。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課