

久しぶりの運動はだから危険！ *Warning*

一般的に久しぶりの運動は、ケガをするので気をつけましょう。と言われていますが、今回はその本当の意味を検証してみます。

チェック

「久しぶりの運動」という感覚は1ヶ月以上ぶりのことだと思おう。

はい いいえ

久しぶりの運動での筋肉は古い輪ゴム！？ *Muscle=Rubber*

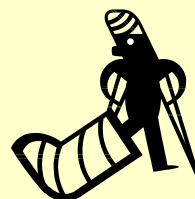
運動時に必ず可動させる“筋肉”。この筋肉を輪ゴムで例えると。。

【適度な使用頻度の輪ゴム】

伸縮性に富んでおり切れにくい。

【久しぶりに取り出したゴム】

少し引き伸ばしただけで切れる。



もうお分かりですね？普段、使用していない筋肉を久しぶりに可動させるということは、輪ゴムで例えると上記のような状態であるということです。自宅の部屋の隅から久しぶりに発見した輪ゴムを想像してみてください。手に取るだけで切れてしまいますね。この輪ゴムを仮に復活させるとするならば、少しずつ、少しずつほぐしていくという慎重さが必要になりますね。

ちなみに久しぶりの運動という感覚は「10日以上空いてしまうこと。」です。仕方なく10日以上空いてしまった場合は、いつもの運動よりも易しいめに設定することをオススメします。（ウエイトを少し軽くする。歩く時間を減らす。等）

～豆知識～ あなたは短距離走が得意？長距離走が得意？ *One Point Advice*

長座体前屈（又は立位体前屈）を行った際、あなたは、柔らかい方ですか？比較的、柔らかい方は、長距離走が得意な傾向があり、体が比較的硬い方は短距離走が得意な傾向にある場合がみられます。

硬いゴムを想像してみてください。引き伸ばすにあたってかなりの力が必要になりますが、その威力はかなり力強いですね。しかしデメリットは切れやすいことです。逆に柔らかいゴムは伸縮性があり、長持ちします。しかしゴムの威力はありません。これと同等のことが筋肉でも言えることなのです。

双方にメリットはありますが、「健康」をテーマに掲げた際は、柔軟性はあるほうがいいですね！

