

筋肉線維には大きく分けると二つのタイプがある。

スピードはないが、持久力がある**遅筋線維**。スピードがあり強い力を発揮できるが、持久力がない**速筋線維**。

日常生活では速筋線維が使われることはとても少ない。**速筋線維は使われないと少なくなり、結果的に筋力の衰えにつながる。**