トレーニング後に サウナやお風呂で 体温を上げることは

免疫力

向上に重要です

汗をかいたまま帰宅し、外気で体温を奪われると体調を崩す原因になってしまいます。

体温を奪われると消化・吸収・代謝を促進する酵素の働きが鈍り、基礎代謝が低下してしまいます。

トレーニング後のサウナや入浴は身体の深部の冷えを解消し、免疫力を上げ、さらに回復効果も期待できます。

忙しくて入浴する時間のない人やのぼせやすい人は熱めのシャワーを3分程度浴びるのもおすすめです。

参考元
『新型コロナウイルス対策!
免疫力を上げる50の方法』
(宝島社)

GOLD'S GYM®