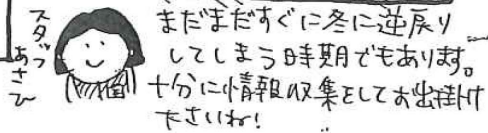


Journal

石井スポーツ名古屋店 2022年3月号

第183号



サプリメントで「トラブル防止」
冬の間登山をお休みにしていた方も、3月になり
そろそろ動きだそうとしているのではないのでしょうか?
久しぶりの登山では足を滑らせてしまったり、バテい
てしまったりと考えるかもしれません。山では自分で歩いて
下山しないといけません。そんなトラブルを未然に
防ぐ為には、サプリメントの摂取がオススメです。

サプリメントには色々種類があり、運動時の
エネルギーになる物と足り、熱中症対策になる物、
運動後に飲み疲労回復に効果がある物に大きく
分けられます。

運動時に効果的な物には、効果が現れるまで
に時間がかかる物と速効性の高い物があり、効果が
現れるまでに時間がかかる物は運動開始の30分前
に摂取するのがオススメです。時間がかかる分、持続力も
高いです。又、カフェイン入りの物は、集中力持続になる
ので後半につれて頭がぼーっとしてしまう時に効果
的です。

良く足が滑ってほう方は、塩分、ミネラルが摂取できる
物をサックに入れておきましょう。運動前でもっとり防止に
なります。

最後に回復系のサプリメントで翌日の仕事に
影響が出ないようにしましょう。

新緑が恋しい 平林より。