

フルマラソン完走に向けて摂りたいジェルやサプリ

～種類が多くて分からない...を簡単解説～



レース当日は、食事を摂るなら2時間前が望ましいです。食事からエネルギーになる糖を取り出すまでの時間です。大会は朝からが多いですから難しい時もあります。

そこでエネルギー系ジェルを摂取することで10分から15分程度で体内のエネルギーに変換されます。これが、スタート30分前にジェルを摂る理由です。

～詳しくは、当店スタッフへ～