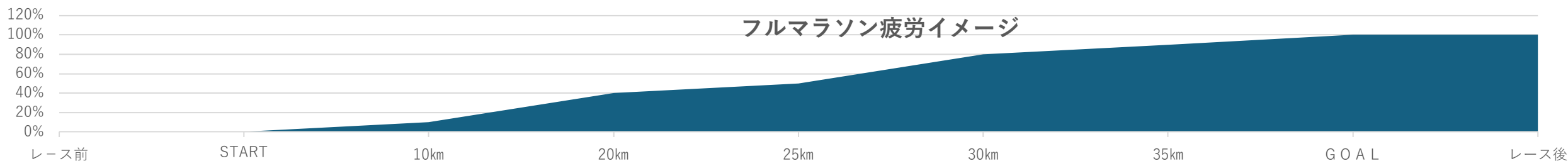


フルマラソン完走に向けて摂りたいジェルやサプリ

～種類が多くて分からない...を簡単解説～



☆aminoVITALやVESPA PRO
を使い糖の補給や脂肪をエネ
ルギーとして使う準備を行
うのがオススメです♪

足つり対策はSTCの
NOCRAMPがオススメです！



☆ここではエネルギーを中心に
補給しましょう♪

吸収を早めるアミノ酸が入っ
ている物がオススメになります。

それぞれ100カロリー程度入っ
ております。



☆中盤からは回復系のアミノ酸
や体内で不足しているナトリ
ウム、カリウム、マグネシ
ウム、必須ミネラルの補給
も行うことがオススメです。

水分補給は行っていると思
いますが、体内ではバラン
スが崩れ始めています。水
分が貯められない状態に
なることも！？

☆“30キロの壁”体内のエネ
ルギーも消費して辛いと思
います。

後半に向けて再度チャージ
したいタイミングです。中
盤と同様もしくはカフェ
イン入りジェルや酸味の
強い物で気持ちを切り替
えて後半に挑みましょう！



☆後半のスパートに
オススメなジェルや
アミノ酸は主に2種
類です♪

吸収が早く直ぐに体
に効くタイプです！

頑張っ完走目指し
ましょう！！



☆お疲れさまでした！！

リカバリーも忘れずに…
レース後30分以内に摂る
ことが推奨です。

疲労回復の為にサプリ
やジェルを摂りましょう。

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～