

vol.29

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

? ? 水分補給は十分ですか? ?

皆さんは1日のうちに、どれくらいの水分を摂られていますか？

但し、水分といっても”水”や”お茶”などのカロリーもなくアルコールも入っていない水分の事を意味します。

イストに来られ運動して汗をかいているのに、水分をほとんど摂らずに帰られている方は、大きな損をされています。

イストでは、効果的な水分補給の一つの目安として運動前・後での体重測定をおすすめしており、運動前より運動後のほうが体重が減っているという方は、運動中の水分補給が足りていないという事になります。

水分補給が欠かせない理由として、運動により体温が上昇すると汗をかきます。汗を身体の外に出すことにより、身体の熱を体外へ逃がし体温調節を行います。当然のように発汗によって身体の水分は失われ、放出する水分が不足すると十分な発汗が行われません。その結果、体温調節の支障をきたしてしまいます。これからの季節、よく耳にする熱中症もこれにあたり最悪の場合は命を落とすことさえ考えられます。

また、汗をかくと血中の水分が減り血液の粘度が高くなります。血液の粘度があがると血流が悪くなり、心臓にも負担を掛けることになります。例え同じ運動であっても辛く感じてもらったり、運動後の疲労回復が遅れてしまいます。

スポーツ科学の進化した現在、運動中の水分補給は欠かせないものとなりスポーツの成績を左右するまでになっています。また様々な情報が混沌とし、何を飲めばいいのか迷っている方も多いでしょう。

実際、イストでの1時間程度の運動であれば水かお茶で十分です。

特におすすめは”水素水”で、最近ではアスリートや女優など健康や美容に気を使う方を中心に爆発的な人気となっています。その特徴は体内の悪玉活性酸素と水素が結びつき、水となって(すなわち汗や尿)体外に排出してくれ[😊]。つまり、身体の酸化を抑える事により、老化の防止や免疫機能の低下を抑える作用をもちます。現在の運動と併せる事で、より健康と美容に役立つことは間違いありません。

水素水会員受付中！！

残り僅か

月1.050円で飲み放題。今なら7月分無料+先着200名様に専用ボトルプレゼント