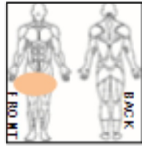


フロントランジ

左右10回
3セット



- Target(ここに効きます) 太もも前
- Effect(効果) 脚力アップ



- 脚を前後に開き、片足に体重をかける
- 前に踏み出して戻る

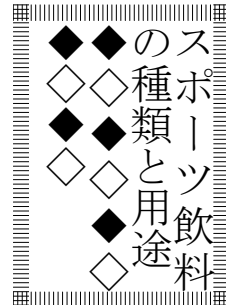
1

発このまな水が出う度このが体水れる塩大量
脱のす。い分起しとをの薄液だる分量
水こと。こ補こ発、をのくののだけも
まをにに給り汗、一定ため塩分濃むこと
た『になになす。尿排と濃度、なり、は
は自りら。尿排と濃度、なり、は

だは大量
め水量の
! だけの
! 発汗時
で汗は

健康通信

経トクはス
口ニ飲クはス
補ツ料、アポ
水ク、アイツ
液飲ハソ飲
、料イト料
エ、ポツに



なり分がきル失ス呼二
補起、分わポび
給こ自もれし
ます。発補るツ
可ず、脱がネ
能、水でラは
と水水でラは

種類	アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料	経口補水液	エネルギー飲料
特徴	安静時の体液と等しい浸透圧の飲料。体内への吸収が水よりも速い。	安静時の体液よりも浸透圧が低く、運動時の液とほぼ等しい。胃の通過速度が速い。	ハイポトニック飲料の一つ。脱水状態の水・電解質を補給・維持するのに適した飲料。	糖分やビタミンなどの栄養素を含み、運動直後のエネルギー補給に適している。
飲み方	運動の前。運動中は向かない。	運動中、または運動で大量に汗をかいた直後に飲む。	熱中症、下痢、嘔吐などの水分・塩分補給に飲む。	運動直後～30分くらいまでに飲む。

多飲ハ●ていで動め時ク●い。動適度のク●あネ
く料イ経いた大中のの飲ハ。中して体飲アリ
脱でポ口る。直量ま濃液体料イ。には飲運とはソす。
水、ト補水液は、に汗はでよ、ト向料動同安ト。飲料
状態のがク、い。向を運、り安ニかで前じ静ニ。飲料
のがク、い。向を運、り安ニかで前じ静ニ。飲料

は以外での補給に動が
は注意が必要。
は以外での補給に動が
は注意が必要。
は以外での補給に動が

(健康づくり2017年5月号より)
公益財団法人健康・体力づくり事業財団