

コンディショニングウェアと一緒に揃えたい



トレッキングポール

足腰への負担を軽減し、リズムカルな歩行をアシストします。

サプリメント

効果的なアミノ酸補給で、バテ防止やパフォーマンスの向上に。



ソックス

中厚で速乾性素材のものを。予備も忘れずに準備しましょう。



インソール

足腰への負担を減らし、運動能力もアップします。

STARTER BOOK

Conditioning Wear

スターターブック【コンディショニングウェア】



コンディショニングウェアがほしい。



石井スポーツ
ISHII SPORTS

コンディショニングウェアとは？

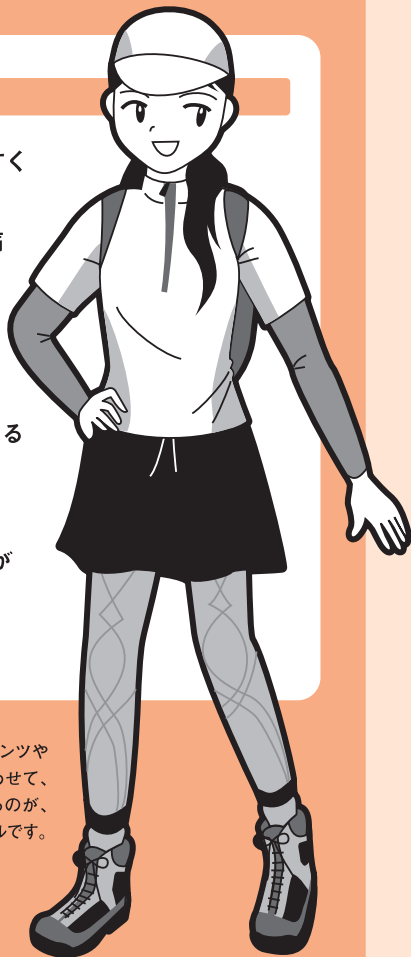
ロングタイツに代表される多彩な機能を搭載したハイテクウェアです。運動時の動きをサポートする作りになっていて疲れを軽減させる効果があります。上級者向けのイメージがありますが、実際は筋力の弱い女性や高齢者、健脚力に不安のある初心者こそ使って欲しいアイテムです。

期待できる効果

- 長時間歩きやすく疲れにくい
- 運動後、筋肉痛になりにくい
- 正しい歩行姿勢が保てる
- 腰や膝への負担を軽減できる
- 屈伸運動がスムーズになる
- 筋力や持久力が継続できる

※効果・効能には個人差があります。

ロングタイツにショートパンツやラップスカートを合わせて、お洒落且つ軽快に登るのが、いまどきのトレッキングスタイルです。



コンディショニングウェアのタイプ

コンプレッションタイプ

コンプレッションタイプの特徴は、身体を全体的に包み込むような着后感です。部分的に着圧を変えた適度な圧迫感が、筋肉のポンプ作用を促進させ、筋力・持久力の持続や運動後の筋肉痛の緩和に効果があります。また、血行も良くなるので、むくみや冷え肩こりにも効果的です。各種スポーツはもちろん普段の生活でも活躍するウェアです。

こんな人にオススメ

- ・疲労や筋肉痛が回復しにくい
- ・血行が悪くむくみやすい
- ・運動時だけでなく普段も使いたい



サポートタイプ

サポートタイプの特徴は、関節や筋肉に沿って張り巡らされたテーピングラインです。テーピングラインは、筋肉の動きをサポートし各関節を安定させるように設計されています。適度な締め付け感が、筋肉のブレを包み込むことで、腰や膝への衝撃を和らげ故障を軽減させます。また屈伸運動をスムーズにさせる効果もあります。

こんな人にオススメ

- ・腰痛や膝痛を軽減したい
- ・筋力に不安がある
- ・姿勢を正したい



ラインナップ



効果的な着方

- 太ももや膝の位置などのポジションをチェックしながら着用しましょう。
- 運動後はすぐに脱いでしまわずに着用したままの状態、ほてった筋肉を徐々にクールダウンさせましょう。クールダウンの最中にも着用し続けることで、コンディショニングウェアのマッサージ効果により血行が促進され筋肉疲労の軽減につながります。

メンテナンス

- 洗濯するときは生地を傷めないように洗濯ネットに入れて洗いましょう。
※洗濯は各アイテムの洗濯表示に従ってください。
- もしも破れたり穴が開いてしまったときは、修理が可能な場合もありますので、店頭スタッフまでお問い合わせください。

ワンポイントアドバイス

身体の内側からもコンディショニング

コンディショニングウェアと一緒にサプリメントも併用して、さらにパフォーマンスを向上させましょう。

山登りに効くサプリメント

- アミノ酸系サプリメント
アミノ酸は身体に欠かせない栄養素です。特に運動時には分岐鎖アミノ酸 (BCAA) が重要とされています。通常の食事では分解されにくいアミノ酸をサプリメントで効率よく補給して山登りをより楽しみましょう。

アミノ酸系サプリメントは、ゼリータイプ、タブレットタイプ、顆粒タイプが揃っています。運動前、運動中、運動後と使い分けるとさらに効果がアップ!