

## いつから？

- 気温が高くなり始める**5～6月から**開始する

## どのくらい？

- 開始から順化の効果が表れるまで**約5日間**
- トレーニングを中止した場合、短い場合は1週間、長くても1か月でその効果は消失する
- **3日間以上、間をあげず**に行う

## トレーニングの強度、時間

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動 **1日30分間 / 1～4週間継続**
- 体力に自信がある方は、屋外でのジョギング・ランニングマシンなどで「ややきつい」と感じる運動



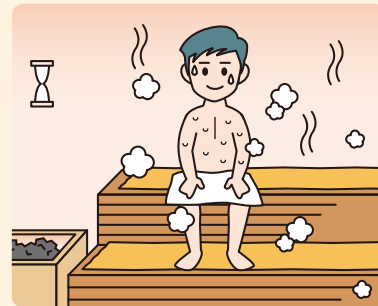
### 1駅分、早歩き



### 筋トレ・ジムで運動



### サウナ



※筋肉を動かして汗を出すことが重要