

<期待されるナイトランの効果>

- ・ 筋肉や関節が柔らかくなっていて動かしやすく怪我のリスクが低い。
- ・ 成長ホルモンの分泌促進効果がある。
- ・ 筋肉の分解が少ない状態で走れ、ランニング後の筋肉の回復が早い。
- ・ 紫外線を気にせず、周りが暗くて視野が狭くなることで自分の走りに集中しやすい。
- ・ 1日のストレスから解放されてリフレッシュし、心地良い疲労感でぐっすり眠れる。

などの効果があるようです。