

勝つための

脂肪を増やさず効率的に

パワーアップできる「KUANN(クアン)」

Q 高校2年生でセンターをしています。筋トレもしているのですが、最近、肩を痛めていて、調子が上がりません。トレーニングでのアドバイスや、筋力増強に効果があるMUSASHIのサプリメントについて教えてください。

A 肩を痛めているとのことですが、タックルに入る際、右か左で入りやすい方があると思います。タックル動作で、肩周りは僧帽筋と三角筋前部が強く収縮し、腕は上腕二頭筋が強く収縮します。体の基礎がない状態でこのタックル動作を反復し、ストレッチ等のケアを怠ると肩のバランスを崩し、痛みが出るリスクが高

まります。特定の動きを繰り返して行なって筋肉が硬くなると、その方向に肩が引つ張られ、固まってしまいます。右肩で受けるタックルのみをして、ストレッチをしなければ、右肩が上がった状態で固まってしまいうわけです。

こうなると、ベンチプレスで下ろすと肩が痛いなどの状態になってきます。前出の僧帽筋、三角筋前部、上腕二頭筋が硬くなったことが原因であり、首を含め、これらの部位のストレッチと、三角筋後部へのトレーニングを集中的に行ないたいところ。種目としてはリヤレイズを積極的に取り入れてほしいですね。一日おきに12回3〜5セットが目安です。

体を作ると言う意味では、トレーニングは「きっかけ作り」の意味合いが大きく、実質的には、栄養と休養が鍵を握ります。トレーニング直後にできるだけ早くタンパク質を摂取するのが常識になりつつありますが、「消化」というタイムラグを考えると、タンパク質が消化された状態であるアミノ酸で摂取することがより効率的です。

MUSASHIのKUANN(クアン)は、人体に極めて重要な必須アミノ酸を完璧なバランスでかつ、高純度で作られています。トレーニング直後に水で添付スプーン一杯を摂取し、その20分後に高タンパク、高炭水化物の食事をおすすめします。これにより、ワンランク上のトレーニングプランが可能となるでしょう。トレーニング直後のKUANNが速攻の筋合成を助けます。(MUSASHIトレーニンングアドバイザー・相川浩一)



MUSASHI
トレーニングアドバイザー
相川 浩一

あいかわ・こういち
1970年10月31日生まれ、千葉県出身。170cm、92kg。2000、2002、2004年ボディビルディングワールド級日本1位。2006年ワールドゲームズドイツ世界大会6位。柔道、プロレスリング、野球、ハンドボールなどのコンタクト競技の肉體改造を伴うトレーニングコーチを歴任。また、高校ラグビーチームのストレングスコーチも務めている。



トレーニング直後の摂取で筋合成を促進
KUAN(クアン)

小サイズ(66g、約3週間分)	¥3,465
中サイズ(150g、約1.5ヶ月分)	¥6,195
大サイズ(300g、約3ヶ月分)	¥11,445

<総輸入発売元>

インフィニティ株式会社MUSASHI事業部
〒150-0031 東京都渋谷区恵比寿3-3-6滝澤ビル
フリーダイヤル0120-634-844
携帯・PHSから03-3442-4712

MUSASHI アミノ酸

検索

