



夏のロングディスタンス走での水分補給は？



高機能パフォーマンス飲料 REPLENISH(リプレニッシュ)

10袋入り ¥2,310
30袋入り ¥5,985

Q REPLENISH(リプレニッシュ)のトライアル版を購入しました。例年、夏のロングディスタンス走の水分補給は苦労しています。25km走を週末に実施するとき、前半はBCAAの入ったものを摂って、終盤は電解質・補液の水分を摂るようにしています。もしリプレニッシュでこの二役をカバーできるのなら、費用対効果がいいのでは、と考えています。(53歳・男性 Kさん)

A リプレニッシュは、まさしくその二役(正確にはそれ以上の役割)をカバーするために開発された飲料です。BCAAや電解質を含むだけでなく、運動中の水分補給・栄養補給をこれだけで完結するようにデザインされていますので、ぜひロングディスタンス走でお試ください。

最も感じていただけるのは、エネルギーの持続感です。長時間の運動でグリコーゲンが枯渇したとき、体脂肪をフル活用してエネルギー源として供給するのが理想的な代謝なのですが、運動中は水分が大量に失われるなどして代謝のバランスが崩れやすく、これがうまくいきません。リプレニッシュは、「代謝バランスの維持」を最大の開発目標に掲げて作られ、かなりのレベルで達成することに成功しました。これを飲みながら運動すれば、体にもともと保持している脂肪を効率よく使い、エネルギー切れを感じることなく、集中力とパフォーマンスの低下を最小限に抑えることができます。



MUSASHI

<総輸入発売元>
インフィニティ株式会社MUSASHI事業部
〒150-0013 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

HUAN(ファン)は運動する日だけ飲めばいい？

Q HUAN(ファン)に興味があります。走りながらダイエットしたいと思っているのですが、効果的な飲み方を教えてください。運動するときだけ飲んだほうがいいのか、運動しない日も休まず飲んだほうがいいのか。またお酒を飲む人におすすめと聞きましたが、飲酒前に飲んだり、二日酔いのときに飲んだりすればよいのでしょうか。(30代・女性 飲んだくれランナー)

A ファンは肝臓の代謝を高めて、体脂肪の分解を促すことを目的に作られたサプリメントです。ですから運動前に摂取するのがベストです。運動しない日でも、起床時に摂取すれば日常生活での代謝は高まりますが、定期的に運動しているのであれば、運動時だけの摂取で十分でしょう。上の質問と関連づけると、運動前にファン、運動中にリプレニッシュ。このコンビで、より効率的な脂肪代謝が期待できます。お酒を飲むときの利用法は、お考えになっている通りです。ぜひお試しください。

ウエイトコントロール HUAN(ファン)

小(66g、約3週間分) ¥3,045
中(150g、約1.5カ月分) ¥5,880
大(300g、約3カ月分) ¥10,500



短時間の筋トレでも使えるサプリメントは？

Q 出産後半年経ちます。出産前はトライアスロンの練習をできるくらい余裕がありましたが、今は子育てで時間がとれず、十分なトレーニングができません。少しの時間で筋トレやスクワットをしています。そういうライトなトレーニングでもMUSASHIは利用価値があるでしょうか？(30代・女性 Sさん)

A MUSASHIの全商品に共通するコンセプトは、「トレーニングの効率を最大限に高めること」ですから、短時間の筋トレでも、適切な飲み方をすれば十分に実感していただけると思います。おすすめの商品は、K'UN(クン)です。これは女性用に作られた体力・筋力向上のためのアミノ酸サプリメントで、出産などのブランク後の体力回復時には特におすすめです。なお授乳中は、念のため医師に相談の上ご利用ください。

トレーニング直後の摂取をしばらく続けていただければ、体力の充実感を感じていただけるでしょう。

女性用パワーアップ (美容と健康) K'UN(クン)

小(66g、約3週間分) ¥3,465
中(150g、約1.5カ月分) ¥6,195



状況に合わせての摂取。 それが**MUSASHI**パワーを 最大限に引き出す

高機能サプリメントとして定評のあるMUSASHI。シリアスにトレーニングを積むランナーには大きな味方になっている。ハイレベルなランナーに支持されているだけに、使ってみたく、逆に敷居が高いと感じる人がいるかもしれない。ここでは、そんな人たちがもつ代表的な疑問にMUSASHIの担当者が答えてくれた。



瞬発系のCHEN(チェン)はマラソンでも効果がある？

Q CHEN(チェン)を飲むと、ここぞというときの踏ん張りがきくよ、と知り合いから聞いたので、今年の1月から活用しています。スピード練習の前や競技開始前に飲んでいて、確かに瞬発系の競技には向いていると思いますが、マラソンでは使ったことがないのですが、持久系の競技にも使えるのでしょうか？(20代・女性 Mさん)

A チェンは、どちらかというと短時間の瞬発系運動時に、すぐ使えるエネルギー源のサプリメントです。ですからMさんは、商品の特性を活かした、ベストな使い方をなさっていると思います。マラソンで利用するとすれば、面倒ですが小さいビニール袋などに入れて携帯し、後半の踏ん張りどころで給水と一緒に飲む(水はたっぷり)と、最後の力が湧いてくると思いますので、一度お試しください。

即時的エネルギー源 CHEN(チェン)

小(66g、約3週間分) ¥3,045
中(150g、約1.5カ月分) ¥5,880

