



4ArmStrong



4ArmStrongは、ロッククライマーやモトクロスライダーを悩ます腕上がり・アームパンプを予防、軽減する世界で唯一の前腕専用ストレッチ器具です。独自のストレッチ理論で、筋膜を拡張し前腕筋肉を伸ばすだけでなく、他の方法で達成することができなかった肘前部をストレッチすることが出来ますので、肘の腱炎（いわゆるテニス肘やゴルフ肘）に対してもセルフアプローチが可能です。

前腕を酷使用するあらゆる動作、例えばオートバイのクラッチ・アクセル操作、ロッククライマーが体を引き上げる、消防士がホースを引っ張る、柔道で相手の襟を掴み・引き寄せる、マグロトーナメントがリールを巻き続ける等、これら前腕の継続的な運動により、筋膜に覆われた前腕筋群の血流が増大し筋繊維が膨張、内圧によって血流が低下します。この状態になると筋肉にエネルギーが供給されないばかりか乳酸の代謝も滞りますので、急激に前腕のパフォーマンスが低下します。ライダーが「腕上がり」、ロッククライマーがArm Pump、パンプと呼ぶ症状になります。4ArmStrongは非常に硬い収縮組織である筋膜を拡大し、前腕屈筋群と伸筋群の筋肉をストレッチすることで、手や手首に大きな握力と可動域の拡大をもたらす、筋膜切開の外科的リスクを負うことなく、腕上がり/アームパンプを未然に防ぐことが出来ます。

なお、握力を増やすことは多くの利点を持ちますが、前腕区画の筋肉が太くなる原因になることがありますので、握力の極端な筋力トレーニングは避けなければならないことに注意が必要です。4ArmStrongは実践的な筋肉の有効性を高め、握力を増加させる作用があるので、前腕の筋肉が必要以上に太くなる恐れがありません。

モータースポーツ、クライミング、格闘技、自転車、パワースポーツetc. 多くのアスリートが4ArmStrongを得て勝利を掴んでいます。いつでも、どこでも、だれでも4ArmStrongを使うことが出来、その驚異的なストレッチ効果を使った直後から実感できます。

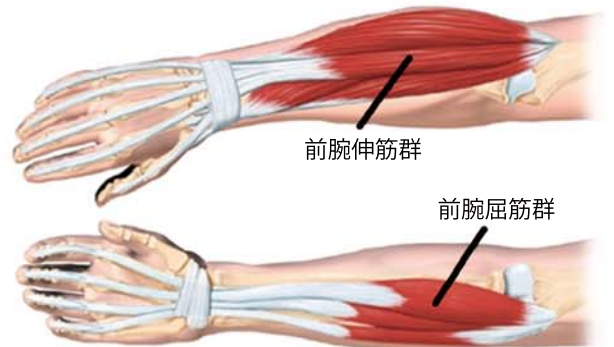
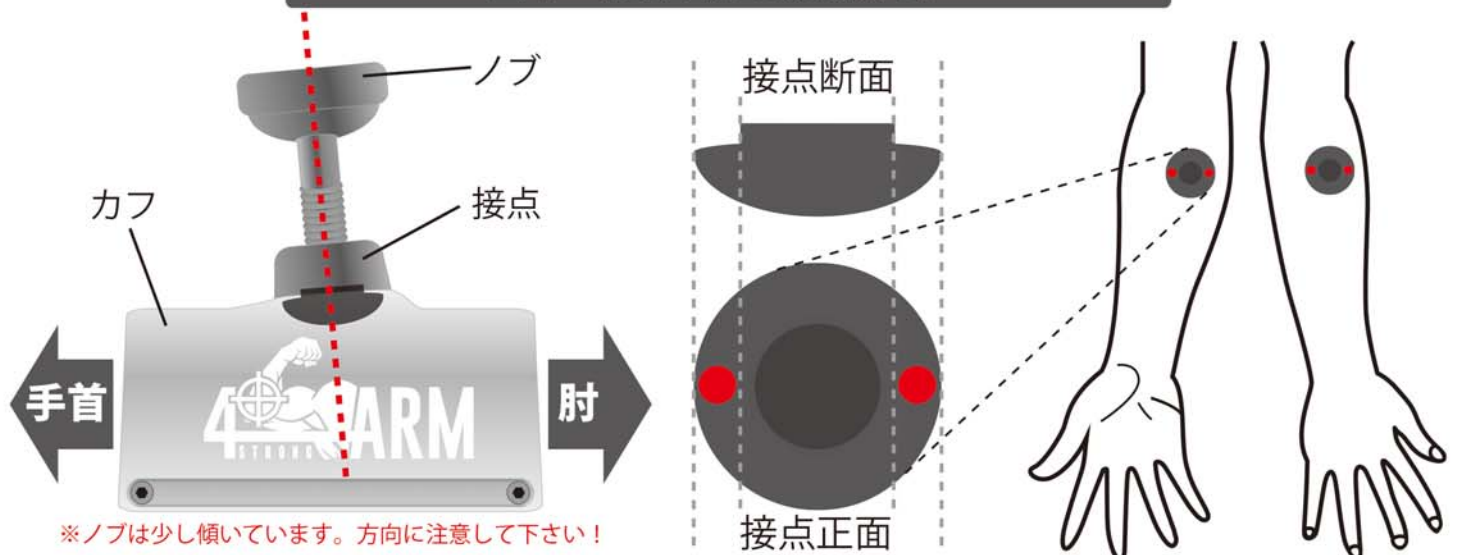


図1 各部名称と使用方法



4ArmStrong 取扱説明書

- ① カフの向きに注意して（表面図1参照）伸ばした腕をカフに差し入れて下さい。
接点が屈筋の最も膨らんだ部分にあたるように位置を調整します。この時に接点にある赤い2つのマークの向きにも注意して下さい。（表面図1参照）接点の位置が決まったらストラップを締めてカフを固定します。
- ② 肘を90度に曲げて、力を抜いてリラックスして下さい。
- ③ 腕に力を入れずリラックスした状態でノブを3～4回転ほど締め込みます。ノブを締め込んだ状態が図(A)です。
- ④ 腕をまっすぐに伸ばします。この時、痛みで腕を真っすぐ伸ばせない場合はノブの締め込み過ぎです。腕が伸びるまでノブを1/2回転ずつ緩めて調整して下さい。
- ⑤ 反対の手で手のひらを掴み、下方方向に引き倒して前腕屈筋をストレッチします。そのまま15～20秒程度保持して下さい。この前腕屈筋ストレッチ動作を2～3回繰り返します。

※接点からの痛みが強すぎると感じる場合にはノブを1/2回転ずつ調整して下さい。
全く痛みを感じないのは効果がありません。適度な痛みを感じるぐらいが適切です。
適切な強さでストレッチし、筋膜を広げるイメージを掴んで下さい。

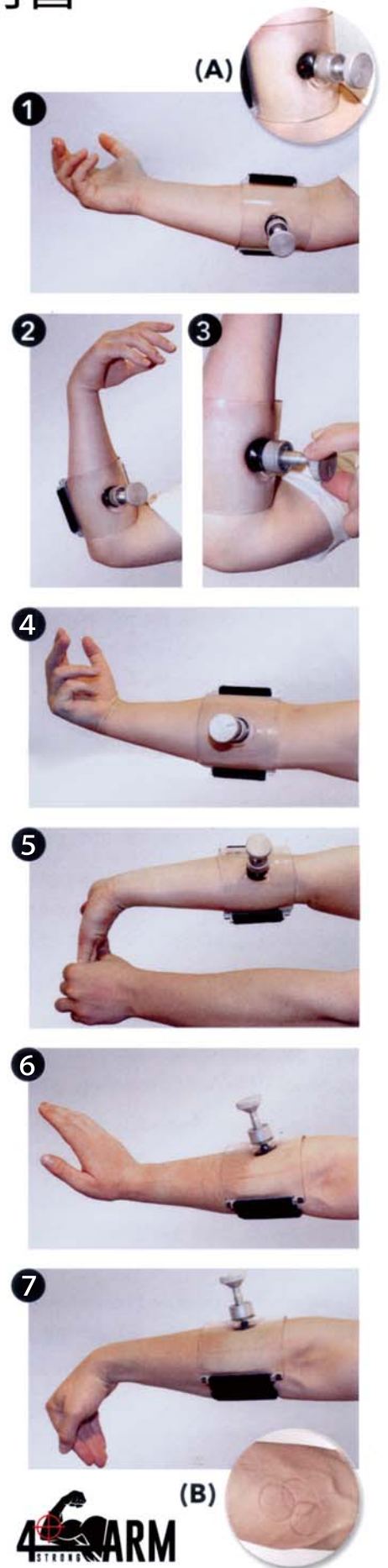
上記①～⑤のストレッチを、最初の接点から1センチほどずらし、2～3箇所追加で行って下さい。これが終わると、図(B)のように接点が交差した痕が皮膚に残ります。これで前腕屈筋のストレッチは完了です。

次に、前腕伸筋のストレッチに移ります。ノブとストラップを緩め、カフを回転させ、伸筋の最も膨らんだ部分に接点が当たるようにします。この時に接点にある赤い2つのマークの向きにも注意して下さい。（表面図1参照）接点の位置が決まったらストラップを締めてカフを固定します。

- ⑥ 手の甲を上にして手首を軽く上に曲げ、ノブを2回転ほど締め込みます。屈筋で感じた痛みと同じ程度になるようノブの回転量を調整して下さい。
- ⑦ 腕をまっすぐに伸ばします。手首を下に曲げ、前腕伸筋をストレッチします。15～20秒程度保持して下さい。この前腕伸筋ストレッチ動作を2～3回繰り返します。

屈筋と同じように、上記⑥～⑦の前腕伸筋ストレッチを接点をずらして2～3箇所追加で行って下さい。これが終わると、図(B)のように接点が交差した痕が皮膚に残ります。これで前腕伸筋のストレッチは完了です。

①～⑦までの手順で、反対の腕も同じようにストレッチして下さい。



4ArmStrongは一日2回を限度に毎日使用することができます。運動の約60～30分前にストレッチが完了するようにすると競技中の前腕筋パフォーマンスが向上します。毎日ストレッチすると前腕筋の柔軟性が向上します。