



# 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セルフセラピー・デバイスです。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、マグロトナメンター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ArmPump、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し、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。

モトクロスライダーRyan Dungey(AMAスーパークロスチャンピオン)等、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。

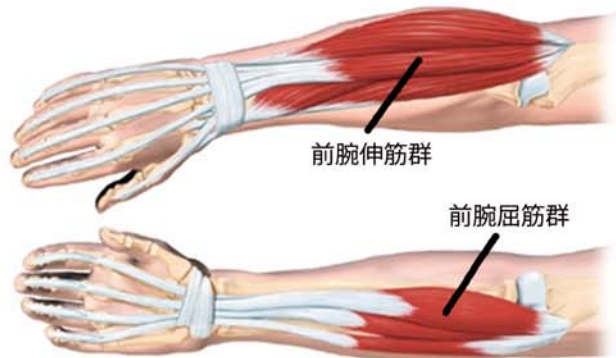
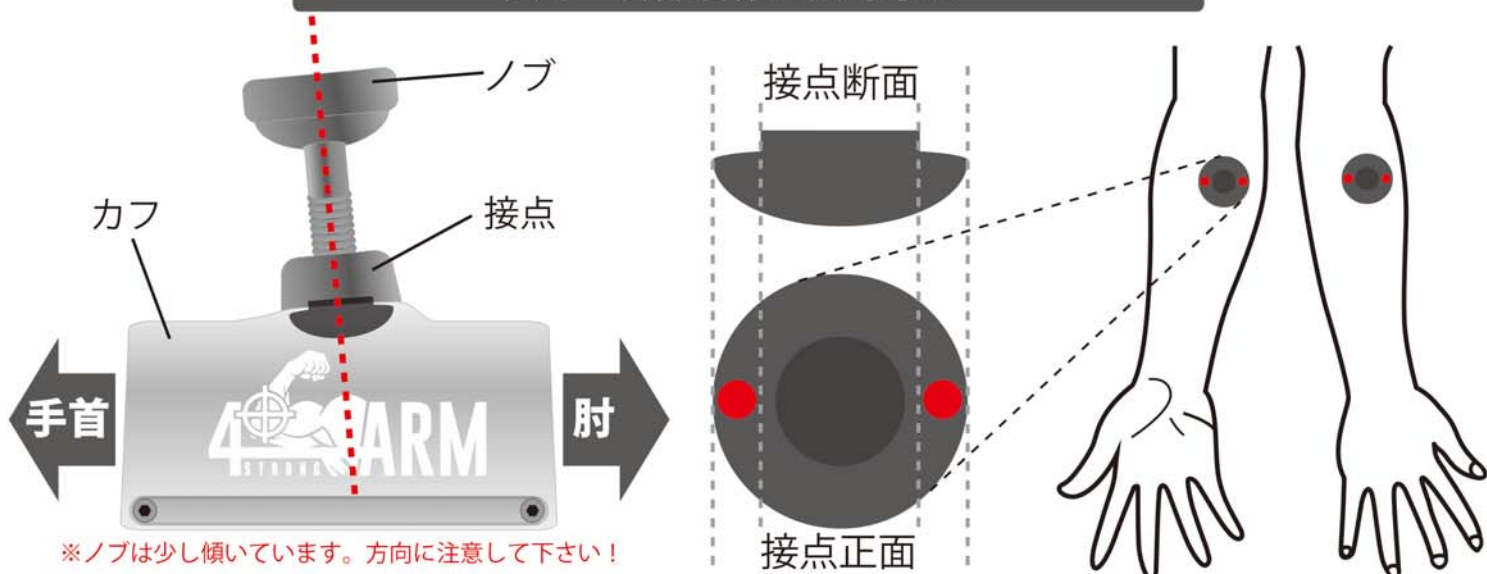


図1 各部名称と使用方法



# 4ArmStrong 取扱説明書

- ① カフの向きに注意して（表面図1参照）伸ばした右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度に曲げて手首を内側に曲げ、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 ノブを締め込んだ状態で、手首は曲げたまま、腕をまっすぐに伸ばします。
- ⑤ 反対の手で手のひらを掴み、下方向に引き倒します。そのまま15～20秒程度保持してストレッチします。再び腕を曲げ、もう一回同じように15～20秒保持するストレッチを繰り返します。

※ストレッチは2回で効果を期待できます。3回目のストレッチが必要となるかは、二週間程度の間隔を空けてテストして下さい。

※接点からの圧力が強すぎる、または弱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。筋膜を広げるイメージを掴んで下さい。適度な痛みを感じるぐらいが適切です。

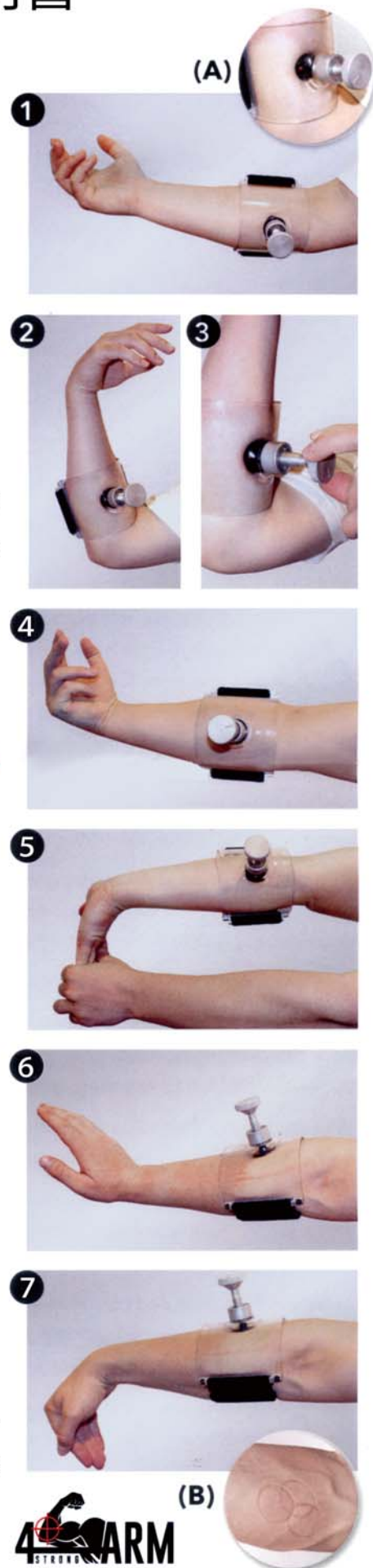
上記①～⑤のストレッチを、最初の接点から1センチほどずらし、2～3箇所追加で行って下さい。これが終わると、図(B)のように接点が交差した痕が皮膚に残ります。これで右腕前腕屈筋のストレッチは完了です。

次に、右腕前腕伸筋群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、腕を真っ直ぐに伸ばしてノブを2回転ほど締めます。締め付ける力は屈筋で感じたのと同じ程度になるよう調整して下さい。
- ⑦ 腕はまっすぐに伸ばしたまま手首を下に曲げ、15～20秒程保持してストレッチします。これを2回行います。

さらに、屈筋のときと同じように、上記⑥～⑦のストレッチを接点をずらして行って下さい。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。これで右腕前腕伸筋のストレッチは完了です。

左腕も①～⑦までの手順で、右腕と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。腕あがりを引き起こす可能性がある運動の約30分前に使用すると効果的です。競技中にも使用することが出来ますが、腕上がり状態が解消されてから使って下さい。