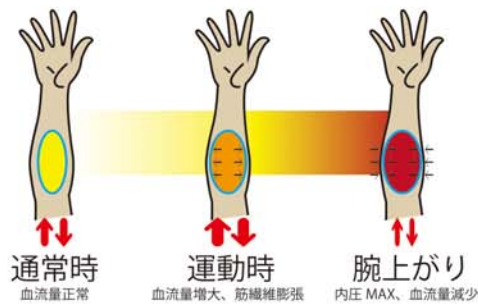


4Arm Strong取扱説明書

4ArmStrongは、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、他の方法で達成できなかった肘部のストレッチも出来ますので、肘の腱炎に対してもセルフアプローチが可能です。

腕上がり・アームパンプとは

前腕を酷使するあらゆる動作、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。前腕がパンパンに張ってしまい、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」、クライマーが「パンプ」と呼ぶ症状です。医学的には筋区画内圧が上がって血管が圧迫され、虚血が起こった状態です。腕上がり・アームパンプが乳酸蓄積の問題ではなく、前腕筋区画内に血が封じ込められているのが問題であることを理解することが重要です。



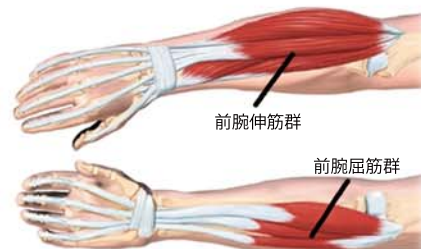
前腕筋区画内の虚血状態を抑制

前腕筋区画の虚血状態が長く続くと不可逆性変化が始まりコンパートメント症候群を発症してしまいますので、未然に虚血状態を防ぐことが最も有効です。4ArmStrongは非常に硬い収縮組織である筋膜を伸ばし、前腕筋区画を拡張するため、虚血状態になりません。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、コンパートメント症候群を未然に防ぐことが出来ます。



筋膜拡張と筋膜リリース

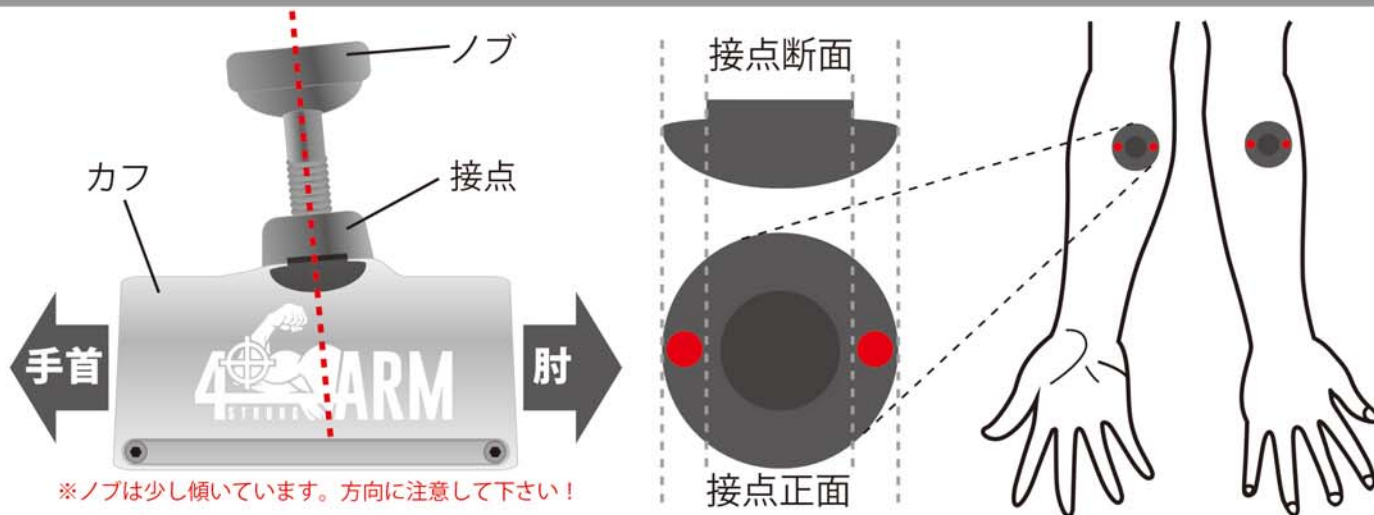
4ArmStrongのストレッチは、筋膜に一定の張力ストレスが加わると筋膜自体が伸長しようとする性質を利用します。前腕屈筋/伸筋に対してピンポイントに加压し、浅層にある筋膜はもちろん深層筋膜まで伸長させます。筋膜の癒着を剥がし（筋膜リリース）、筋肉の柔軟性を引き出します。さらに静的ストレッチでは伸ばすことが出来ない肘部をストレッチ出来ますので、ハードトレーニーに多い肘の怪我予防にも役立ちます。



4ArmStrong で勝利を掴んで下さい

4ArmStrongにより筋膜が拡張し、血流が増大しますので、握力はパワー、持久力共に上がります。前腕の疲労感も大幅に軽減されます。競技中の握力の低下を気にせずに競技に集中できることはアスリートにとって大きなアドバンテージになります。モータースポーツ、クライミング、格闘技、自転車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 ※各部名称と図解



※ノブは少し傾いています。方向に注意して下さい！

よくある質問

- Q. 装着したまま運動できますか？
A. 危険ですので、装着したままの運動は絶対におやめ下さい。
- Q. 腕上がりになっている時に使えますか？
A. 腕上がりを起こして腕がパンパンの状態で使用することは避けて下さい。翌日にひどい筋肉痛になる場合があります。
- Q. どのくらいの強さでストレッチすれば良いですか？
A. 痛気持ち良いくらいが適切です。腕を伸ばせないほどの痛みは強すぎです。また、全く痛みを感じないのは弱すぎです。ある程度の痛みを伴いつつ、筋膜が伸びてるイメージをしながらストレッチして下さい。
- Q. 子供でも使えますか？
A. 成長期のお子様は骨の成長に対して筋肉が引っ張られた状態にあり、腕上がり防止効果が十分に発揮できない場合がありますが、肘や手首の怪我防止としてのストレッチ効果は十分にありますので、お子様でもお使いいただけます。
- Q. いつ使用すれば良いですか？
A. 運動の約60～30分前にストレッチが完了するようにしてください。運動前の前腕筋が冷えている状態で使用してください。
- Q. かなり痛みを感じるのですが？
A. 長年のトレーニングで前腕筋の弾力を失っている人は、かなり強い伸張痛を感じることがあります。その場合は無理せずノブを半回転ずつ回して痛みを調整してください。マニュアルの回転数にこだわる必要はありません。
- Q. ストレッチ後、力が入らないように感じます。
A. ストレッチした後は力が入りづらいと感じる場合がありますが、筋肉が冷えた状態で筋区画内圧が下がっているためです。ウォーミングアップし血流が増加することで本来の筋力を発揮することが出来ます。
- Q. どのくらい腕上がり防止効果は持続しますか？
A. 運動の強度、種類による違いはありますが、運動前のストレッチで3～5時間の腕上がり防止効果が期待できます。

前腕屈筋のストレッチ

①4Arm Strong のセット

① - a



① - b



カフの向きに注意して（裏面図1参照）伸ばした腕をカフに差し入れて下さい。接点ポイントが前腕屈筋の最も膨らんだ部分に当たるように位置を調整します。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。（裏面図1参照）接点ポイント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加圧

② - a



② - b



肘を90度に曲げて、手首を軽く手前に倒しリラックス状態にして下さい。このリラックス状態のまま、反対の手でノブを3~4回転締め込んでいきます。ノブの回転量は筋肉の状態やカフに対する腕の太さによって、個人差があります。自分に合った適切な回転量は何度かテストを繰り返して決定すると良いでしょう。

③前腕屈筋のストレッチ

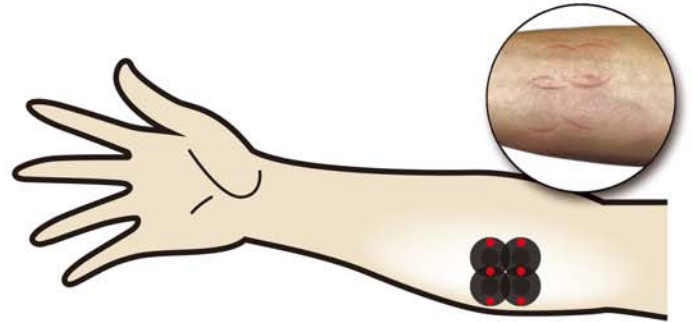
③ - a



③ - b



腕をまっすぐに伸ばします。反対の手で手のひらを掴み、下方向に引き倒して前腕屈筋をストレッチします。この動作を20秒間ずつ2回行います。（計40秒）接点ポイントの痛みが強すぎると感じる場合には、ノブを1/2回転ずつ緩めて調整して下さい。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。筋膜が伸びていることを意識するとより効果的です。



①~③のストレッチを、接点ポイントをずらしながら追加で2~3箇所行って下さい。計4箇所程度のストレッチで十分な効果がありますが、前腕の太さは個人差がありますので、ストレッチ箇所を増やしても問題ありません。4箇所ストレッチを行った場合、上記図のように接点が交差した痕が皮膚に残ります。以上で前腕屈筋のストレッチは完了です。

前腕伸筋のストレッチ

④4Arm Strong のセット

④ - a



④ - b



カフの向きに注意して（裏面図1参照）伸ばした腕をカフに差し入れて下さい。接点ポイントが前腕伸筋の最も膨らんだ部分に当たるように位置を調整します。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。（裏面図1参照）接点ポイント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。

⑤加圧

⑤ - a



⑤ - b



手の甲を上にして手首を軽く上に曲げ、ノブを2~3回転締め込みます。前腕屈筋で感じた圧力と同じ程度になるようにノブの回転量を調整して下さい。ノブの回転量は筋肉の状態やカフに対する腕の太さによって、個人差があります。自分に合った適切な回転量は何度かテストを繰り返して決定すると良いでしょう。

⑥前腕伸筋のストレッチ

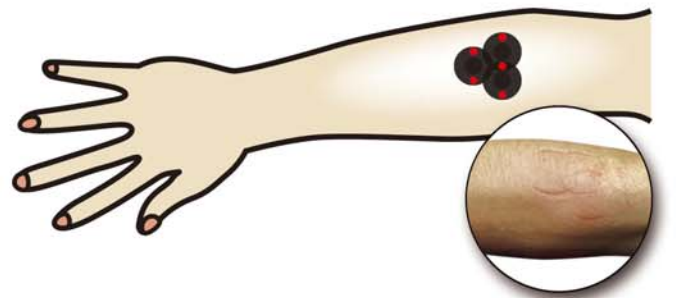
⑥ - a



⑥ - b



腕を真すぐに伸ばします。腕を伸ばしたまま手首を下に曲げて前腕伸筋をストレッチします。この動作を20秒間ずつ2回行います。（計40秒）接点ポイントの痛みが強すぎると感じる場合には、ノブを1/2回転ずつ緩めて調整して下さい。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。筋膜が伸びていることを意識するとより効果的です。



④~⑥のストレッチを、接点ポイントをずらしながら追加で2~3箇所行って下さい。前腕伸筋の場合は計3箇所程度のストレッチで十分な効果がありますが、ストレッチ箇所を増やしても問題ありません。3箇所行った場合、上記図のように接点が交差した痕が皮膚に残ります。以上で前腕伸筋のストレッチは完了です。同じようにもう片方の腕のストレッチも行って下さい。

ストレッチは前腕屈筋と前腕伸筋セットで行って下さい。1日2回を限度に毎日使用することが出来ます。毎日ストレッチすることで前腕筋の柔軟性が向上し、肘や手首の怪我の予防に役立ちます。既に手首や肘に痛みを抱えている場合はトレーナーに相談し、慎重に使用して下さい。4ArmStrong日本語公式サイトでは、さらに詳しい情報やマニュアル動画をご用意しております。

