

勝つための サプリメント講座

MUSASHI

MUSASHI
トレーニングアドバイザー
相川 浩一

効果的な減量を行ないたいときに

Q 高校2年生の中量級男子です。私は減量が多い方なので、毎回、大会時に不安が残ってしまいます。今は大会まであと4週間なのですが、4kgオーバーの状態です。どのように過ごしていけば、元気な状態で計量をパスできるでしょうか。有効なサプリメントも含めていろいろ教えてください。

A 若い年齢での無理な減量はおすすめできませんが、軽く腹筋が目視できるくらいのコンディションを目指すならば、積極的に食事戦略を取り入れるとい

いでしょう。

体脂肪の減量による方法です。やみくもに食べない減量をすれば、体重はクリアするかもしれませんが、筋肉が同時に減り、体力が落ちてしまいます。これを防ぐには、鳥肉や魚、野菜、果物を積極的に摂取し、逆に米、麺類、パン等の炭水化物の一週間の総量を減らす方法がいいでしょう。あくまで一週間の総量で評価してください。そして、一週間に1kgの減量が無理のない理想的なペースです。速度が早過ぎる場合、筋肉が落ちている可能性もありますから、食べる

量は変えず、食べる種類や比率を変える方法で残り2kgまで減らしましょう。

残り2kgまできたら、あとは当日の朝に風呂で水分を落とす方法もあります。休みながら入浴を繰り返すことで水分を抜くわけですが、体のダメージを抑えるため、ここで減らすのは2kgまでとすべきです。水分2kg抜きを事前に何度か練習すれば感覚的にわかり、当日の朝に使えます。減量は体力を落とすリスクもあり、理想は脂肪と水分のみの体重減でクリアしたいところです。

そして体脂肪の効率的な燃焼を促すのが、MUSASHIのHUAN(ファン)です。練習前や、練習半ばに添付スプーン一杯を水で摂取してください。これにより、体脂肪の燃焼を積極的に促し、運動の減量効果をさらに強化します。効率的に減量を進めるサプリメントですから、減量時だけでも試す価値があるでしょう。

減量は早めに行うことが大切です。要は、楽な方法から少しずつ試していくわけです。その方法の一つとして、サプリメントも活用してみてください。



イラスト/すみもとななみ



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ミドル級日本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、ラグビー、ハンドボールなどのコンタクト競技の肉体改造を伴うストレングスコーチを歴任。

<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 <http://www.musashijapan.com>



運動前の摂取で減量効果をも高める
HUAN(ファン)

小(66g、約3週間分) ¥3,045

中(150g、約1.5ヶ月分) ¥5,880

大(300g、約3ヶ月分) ¥10,500

※ 運動前、添付のスプーン1杯を目安にお飲みください。