4 STEP式 サプリメント プログラム公開!

筋トレ・エキスパートが教える
噂の"HALEO＆バルクスポーツ"入門編

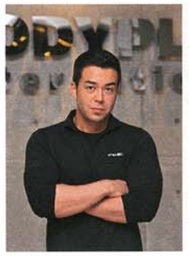
ムダなく筋肥大する サプリ100%活用術

どこのスポーツクラブなどに行っても、見るからに筋骨隆々とした
筋トレのエキスパートたちが摂っているサプリがある。
それがHALEO ＆ バルクスポーツだ。その噂のサプリの秘密と活用術をここに公開してもらった。

教えてくる人

ボディプラス
インターナショナルCEO
デービット・ホルトン

1997年、日本にも高品質スポーツサプリメントを普及させることを目的にボディプラス発足。2002年「HALEO」、2005年「バルクスポーツ」をスタートさせ、世界最高のスポーツニュートリション製品の供給を目指している。



アンチドーピングポリシー

HALEO、バルクスポーツのユーザーの中には定期的に禁止物質検査を受けなくてはならないプロ選手やオリンピックレベルの選手も含まれている。HALEO、バルクスポーツサプリメントのうち、ラベルにTSP(True. Safe. Pure)ロゴのついたものは、第三者機関での禁止物質の検査を通過し、汚染物無混入が証明されている。

隆々としたハードな筋肉をつくる筋トレには皮肉なジレンマがある。それは、筋トレという運動は実はカラダ（筋肉）を分解モード（カタボリズム）にするということだ！

ウェイトトレーニング中、カラダは使える燃料を使い果たすと筋肉を分解してアミノ酸を利用し始める。その結果、窒素バランスがマイナスになり、強く大きな筋肉をつくることは不可能になってしまう。簡単にいうと、筋肉を大きくするために適切な栄養素を摂らずにウェイトトレーニングをすれば、体は小さく弱くなってしまうのだ！

筋トレで筋肉を大きくすることができるただ1つの方法は、カラダが筋トレから回復し、成長するために必要なすべての栄養素プラスαを摂取するしかない。それもただの食品や普通の食事では効果がないのだ。

幸いスポーツ栄養学の分野では多数の研究が行われている。その結果の蓄積が、カラダを分解モードから成長モードに素早く転換させる特殊なスポーツサプリメントを使った4ステッププログラムなのだ。この4ステップ筋トレサプリメントプログラムを使えば、もう筋トレがムダになることない。

始める前に、この4ステップサプリメントプログラムは筋トレと組み合わせることで、より強靭でバリバリの大きな筋肉をつくることを目的としていることを忘れないでほしい。これは筋トレ日の、トレーニングの前中後だけに必要なサプリメントで、休息日には必要ない。しかし休息日にも、適切に計画された栄養摂取とサプリメントプログラムは忘れてはならない。

[いまさら訊けないサプリメントの基本Q&A]

Q1 トレーニング日だけ サプリメントを摂るのはなぜ?

研究によると、スポーツサプリメント摂取の最も効果的な時間はトレ前、最中、トレ後になっている。これら3つの重要な時間帯にサプリメントを摂り効果が増大する理由は以下の2つになる。
1)ウェイトトレーニングは運動する筋肉への血流を高める(「パンプ」として知られています)。この時に適切な栄養素が血流にあれば、他の時間帯に比べ何倍も速く運動中の筋肉へデリバリーされる。
2)ウェイトトレーニングはインスリン感受性を高めるので、休息時に比べアミノ酸とグルコースの筋肉への取り込みを増大する。

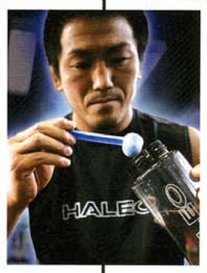
Q2 サプリメント摂取と食事の違いは?

1日の他の時間帯では、サプリメントよりもバランスのよくとれた栄養価の高い自然食品の食事の方が望ましいことがあるが、サプリメントは特にトレーニングの前中後には自然食品よりも明らかに有利だ。これはサプリメントがただ便利(ジムに持っていける)というだけでなく、消化しやすいから。例えば、フリーフォームアミノ酸は吸収するために、さらに消化をする必要がないため、摂取時間や用量を正確に決めることができる。もし自然食品の食事やもっと消化が必要なサプリメントをトレーニング前や最中に摂った場合、消化管に血液と水分が集中して運動中の筋肉への酸素や回復用栄養素のデリバリーがにぶり、毒素の除去もできないためにパフォーマンスが損なわれてしまうのだ。

ムダのない筋肉質な体をできるだけ短期間でつくる

[4ステップトレーニングサプリメンテーションプラン]

STEP 1 ▸ プレワークアウト(トレ前)



STEP1では、筋肉の成長、限界までの時間延長、回復へのジャンプスタートなどのサポートに必要な栄養素をすべて揃えて体の準備をする。この時間帯には栄養素が血流に取り込まれ、できるだけ速く筋肉に運ばれて欲しいので、消化が必要な食品やサプリメントは避けるようにするのが基本。

\ おすすめプレワークアウトサプリメント /

▶ HALEO ハイパードライブ

ウェイトトレーニングによる筋肥大のサポートのために、特に開発された包括的プレワークアウトサプリメント。バルクスポーツEAAと同じEAA6000mgに筋成長と脂肪燃焼をサポートする緑茶エキスとフォスファチジルセリン配合。2000mgのアルギニンとシトルリンのブレンドは血流を増大し活性成分のデリバリーをサポートするとともに乳酸とアンモニアの除去を促進してパフォーマンスを高める。アルギニンとシトルリンの組み合わせは、エクササイズとともに成長ホルモンを増大することが知られている。最後に、アミノ酸の吸収を高める黒コショウの特許エキスも配合されている。トレーニング開始20分前に20粒摂取。

◀ バルクスポーツ EAA

純粋なフリーフォーム必須アミノ酸ブレンド。EAAは、テキサス大学の画期的な研究の結果、プラセボに比べタンパク質合成率(筋成長)を400%も高めることが明らかにされている。バルクスポーツEAAはこのテキサス大学の研究で使われたものと全く同じ用量と比率のEAAを供給する。ウェイトトレーニング前に1回分(6000mg)、大筋群や複数部位のトレーニングには2回分(12,000mg)摂取しよう。パウダータイプとタブレットタイプがある。

STEP 2 ▸ ワークアウト中サプリメント

STEP2では、トレーニング中にサプリメントを摂取することにより、パフォーマンスレベルの維持、水分補給、回復の早期スタートを目指す。

\ トレーニング中のサプリメント /

▶ バルクスポーツ MD

MDは消化吸収が非常に速い炭水化物(グルコース)で、ほぼ無味で簡単に溶けるのが特徴。トレーニング中に消耗した貯蔵グリコーゲンの補充のため、エネルギー源となる炭水化物としては最も優れている。トレーニング中にHALEO:C3Xスーパーチャージドと一緒に摂取するのがおすすめ。トレーニング中に付属スクープ1～2杯(約21-42g)摂るとアミノ酸の酸化を防いで筋肉の保護に役立ち、トレーニング後の回復を速める。

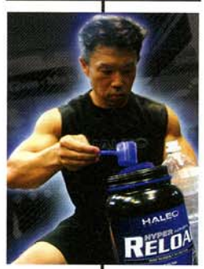
◀ HALEO C3Xスーパーチャージド

特にトレーニング中に摂取することで筋肉増大と回復を促進する。C3Xスーパーチャージドはタンパク質合成(筋肉成長)のスイッチをオンするアミノ酸ロイシンを普通のBCAAサプリメントの2倍も供給する。ロイシン:バリン:イソロイシンを4:1:1の比率で配合したBCAAスーパーチャージブレンドは、腸内からのBCAAの吸収を高めることが明らかにされているバイオペリンを強化配合している。またトレーニング中にBCAAを摂ると、エクササイズ後のテストステロンレベルを増大し、筋肉にダメージを与えるホルモン=コルチゾールを低下させることが研究で明らかにされている。ユーザーからは回復時間の短縮により、より頻繁にハードなトレーニングができると報告されている。

トレーニング中のおすすめドリンク

C3Xは体重25kgにつき付属スクープ1杯(BCAA約5g配合)をバルクスポーツMDとミックスし、ウェイトトレーニングのセット間に少しづつ摂取するのがおすすめ。筋肥大と水分補給に役立つこのドリンクはトレーニング中に飲み終えることがポイントだ。

STEP 3 ▸ ポストワークアウト(トレ後)



STEP3では、ウェイトトレーニング時に、2次的な筋肉成長と回復に必要なすべての栄養素を体内に充満させることがポイントとなる。

\ ポストワークアウト サプリメント /

▶ HALEO ハイパーリロード

ワークアウト後(ゴールデンタイムとして知られる)の時間帯のために特別にデザインされた初のサプリメント。トレーニングで消耗した栄養素と回復に必要な栄養素を一度に摂取することができる。ハイパーリロードはエビデンスに裏付けられた複数の成分を組み合わせて飲みやすいパウダーに仕上っている。

ハイパーリロード1回分の含有成分

フリーフォームEAA　6000mg
高品質ホエイプロテインアイソレート　20g
グリコーゲンを補充するタイムリリース炭水化物ブレンド「エンデュア」40g
免疫系をサポートするL-グルタミン　2g
回復を速めるL-カルニチン　1.5g
フリーラジカルを撃退するビタミンC、E、レッドオレンジコンプレックス　733mg
完全な消化吸収を促進する包括的複合消化酵素ダイジェザイム　100mg

STEP 4 ▸ リピートすることが最大のポイント!

何事についても同じことがいえるが、成功は一貫した努力を続けなくては得られない。つまり毎日のリピートであり、継続が最大の力となるのだ。この4ステップサプリメントプログラムをトレーニングごとに実行することで筋トレの効果もより速く実現する。

HALEO&バルクスポーツの問合せ先

株式会社
ボディプラスインターナショナル
TEL:0120-135-535　携帯から:022-792-1755
URL:www.haleo.jp/www.bulksports.com