

ホグレルを使ってみて

[選手たちの声]



ホグレルは毎日使っています。練習や試合の後、翌日の疲労が違います。朝使うと身体のダルさが抜けて、朝からしっかり動くことができます。もともとは肩が硬かったのですが、投げていると、可動域が広がって、フォームが良くなる感覚を感じています。

(1年生 ピッチャー)

ホグレルは毎日使っていて、ストレッチのことも先輩に聞きながらやっています。以前は力を抜けずに投げていました。今は同じ感覚で投げても、腕が軽く振れているのに、ボールが走るようになりました。全力で腕を振らなくても、自然と球が走ります。身体の負担も考えながらメニューを組むようになったので、だいぶ身体の負担が少なくなりました。

(1年生 ピッチャー)

投げた翌日は、だいたい筋肉痛になっていましたが、ホグレルを使い始めてからは筋肉痛が軽減されて、身体も柔らかくなりました。

(1年生 ピッチャー)

もともとは股関節が硬かったのですが、ホグレルを使い始めてから柔らかくなりました。投げた後にしっかりと肩甲骨のストレッチもできるので、怪我が減りました。

(1年生 ピッチャー)

ウェイトを2日に1回、ホグレルは毎日使っています。だいたい練習後に使っていますが、大事な試合の前には、アップ代わりとしても使っています。ホグレルを使った後は、伸びる感覚や柔軟性が上がって、思ったようなプレーができています。身体も柔らかくなり、以前と比べてファーストの足の開きや、伸びが良くなっているので、ホグレルの効果が出ていると感じています。

(2年生 ファースト)

導入当初から毎日、朝のトレーニング前に10分程度使っています。ホグレルのようなトレーニングができるとは思ってなかったので、嬉しかったです。もともとストレッチなどはやっていて、身体は柔らかい方でした。下半身は特に柔らかかったのですが、上半身はホグレルを使うようになってから柔軟性が増して、ボール

が伸びるなど、球質が変わってきました。

怪我はしやすい方で、1、2年生の時はよく肩を怪我していました。ホグレルを使うようになってからは痛めなくなり、怪我もしなくなりました。身体が変わることでマイナスの変化はなく、良くなった点ばかりです。毎朝やらないと気持ちが悪く、練習の前後もホグレルは必ずやるようにしています。

(3年生 ピッチャー)

