もともと身体は硬くて柔軟は苦手でした。ホグレルを使い始めてからは、前より楽にできるようになりました。ホグレルは今年から使い始めて、お昼休みに毎日使っています。1つにつき30回ぐらいを目安に動かしています。

もともと膝が悪かったですが、ホグレルを使うようになってからは痛む回数が少なくなりました。下半身を重点的にトレーニングしています。1つの動作は1セット30回ぐらいで、4台をメインに使っています。練習前にやると動きの違いを感じます。1年生のときから毎日、平日は昼休みに、休日は練習前に使っています。

動きの違いを感じて

女子
剣道部
柔道部

肩周りの筋肉がほぐれて前より可動域が大きくなり、竹刀が振りやすくなりました。以前は引っ掛かる感覚がありましたが、今はありません。2021年の夏頃から毎日使っています。

身体が動かしやすくなったと感じています。前までは怪我が多かったですが、ホグレルを使い始めてから減りました。