



なかやま ゆい
中山 優衣 選手

動作を意識するようになった

トレーニングマシンは筋肉を大きくするための機械だと思っていました。ホグレルのように可動域や柔軟性を高めるマシンに触れるのは初めてだったので、最初は緊張しました。一通り使ってみると、普段自分でやるストレッチでは得られない可動域の広がりや、身体が軽くなり、動きやすくなりました。ただ動かすだけなのに、こんなに可動域が広がるのかと思いました。身体が軽くなる感覚を得たいので、アスリートフィットネスに通いながらホグレルを使っています。使い始めて4年目になりますが、使う度に効果を実感しています。

身体はもともと柔らかい方ですが胸周りは硬く、腰痛を持っています。ホグレルを使っからは上半身の可動域が広がり、肩甲骨の動きも良くなって立甲ができるまで動きが良くなりました。腰痛を持ちながらもホグレルをやることによって、腹筋を締めたまま動作するなど、痛みを悪化させないための動作を意識するようになりました。動きながら必要な部分を締めるという動作の確認もホグレルで行うことができます。一石二鳥どころか、それ以上になっていると感じます。

ふじい ひろつぐ
藤井 裕嗣 選手



身体が大きく使える

ホグレルは使い始めて4年目になります。身体はもともと硬い方だったので、最初は慣れないところもありました。初めてホグレルを使った後の練習では、可動域が広がる感覚やパフォーマンスが上がる感覚があったのを覚えています。肩甲骨が動きやすくなって腕が遠くに伸ばせるようになったり、股関節をしっかりと曲げて使えるようになったりと、身体を大きく使えるようになりました。可動域の面で、ホグレルを使うメリットを感じています。アスリートフィットネスに来たときは、ウエイトトレーニングとホグレルを必ずセットで行っています。