

やまもと かずき
山本 一輝 選手



細かいところまで意識できるようになった

初めてホグレルを見たときは、ウェイトトレーニングの機械という印象でした。使い方次第ではウェイトトレーニングの目的で使うこともできると思いますが、それよりも動的ストレッチや身体の使い方の練習に最適なマシンだと思います。マシンを利用してストレッチや身体の使い方を練習する機会はなかったので新鮮でした。基本的にホグレルはアップとして使っています。ホグレルをやるとやらないのでは体感的にも違います。体幹トレーニングなどを行っていても、身体のどこを使っているのかなど、細かいところまで意識がいくようになりました。もともと姿勢が悪くて猫背になりやすかったのですが、ホグレルで肩甲骨周りや可動域を広げる練習を行うようになってからは、姿勢やフォームが改善して怪我の予防にも繋がっていると感じています。以前は無意識だった猫背も、いまは意識せずに改善できています。



あおやま みぶき
青山 実吹 選手

身体が動きやすくなった

ホグレルを使い始めた時は、痛いなぁと思いました。使っていくうちに、痛いのは普段使っていないところを動かしているからだ気がしました。自分ではなかなか伸ばすことができない部分も、ホグレルを使えばウェイトの力を借りて動かすことができるので、すごく良いと思いました。ホグレルを使った後は、身体が動きやすくなったり、股関節など詰まっていた部分がとても軽くなる感覚があります。