

全国350施設以上で導入され、「バランス・動作改善」を目的とした

ホグレル・コンディショニングとは？

筋肉を「リラックスした状態」で
繰り返し伸縮させることで…

- ① 血液循環が促進されます。
循環が良くなると…
- ② 筋肉が柔軟になり
- ③ 関節の本来の可動域が戻り

結果として…

- ④ カラダ全体のバランスが整い
- ⑤ 今まで動かなかった部位の
機能改善が期待できます。

カラダの好循環をつくることを目的とした
トレーニングで、全国の医療・治療施設を中心に、
導入が進められています。しかも、リラックスして
たった5分でも効果的なので、高齢者にも安心です。

① 血流促進

筋肉の伸縮を
繰り返すことで
ポンプ作用
の強化

⑤ 神経伝達

インナーマッスルを
刺激することで
神経にも
働きかける

② 柔軟性

リラックスした状態で
筋肉を伸・縮・緩して
柔軟性を促す

③ 可動域

無理のない
負荷で
関節に負担が
少なく
動かせる

④ アライメント

アライメントを
整えることにより
姿勢改善を促す

「省スペース！」「移動も楽！」ホグレルミニシリーズ。

肩甲骨
まわり

省スペース
ディッピングミニ



軽い負荷をかけて
四十肩・五十肩の方など
肩甲骨の可動域を改善！

●外形寸法：W920×D1140×H1230

股関節
まわり

移動も楽
インナーサイミニ



筋肉の伸縮を繰り返して
歩行や転倒予防に大事な
股関節の柔軟性をアップ！

●外形寸法：W1200×D730×H920

例えば、高齢者
介護予防の場合

肩甲骨、骨盤・股関節の動きが改善され、
日常生活動作(ADL)が楽になるカラダへ！

2011年	歩行速度(秒)					
	6月		7月		8月	
	使用前	使用後	使用前	使用後	使用前	使用後
Aさん	9.7	8.9	11.0	8.7		
Bさん	43.0	40.0	58.3	60.0	55.2	49.9
Cさん	8.9	8.7	9.1	8.3	10.7	9.2
Dさん	8.0	7.4	7.0	6.6	6.7	5.9
Eさん	19.0	18.0	16.1	13.7		
Fさん	21.0	17.0	19.9	16.4		
Gさん	11.2	11.0	8.9	8.7	12.6	11.6
Hさん	15.0	14.7	14.7	12.1	11.9	10.3
Iさん	18.3	14.1	19.3	15.5	15.8	15.4
合計	152.1	139.8	163.3	150.0	112.9	99.3
平均値	16.9	15.5	16.1	15.7	16.6	15.4

ほとんどの方の歩行速度が向上する機能訓練とは？



※ホグレル4機種を使用
※A～Dさんは男性(4名)
※E～Iさんは女性(5名)
※2011年 ホグレルマシン
導入先に測定

① リラックスした状態で動かす！

負荷は轻くかけて力まずに動かし、心拍数を急激に
上昇させるような運動ではないので安心です。

② 体力が奪われず、気持ち良い！

一般の筋力トレーニングのようにつらい運動ではなく
むしろカラダが伸ばされて気持ちの良い運動です。

③ 15分でも効果を実感できる！

個人差はありますが、ほとんどの方はたった15分の
運動でも「カラダが軽くなった」と実感して頂けます。

例えば、競技者
野球の場合

無理・無駄のないしなやかな動作が身につく
「神経⇄筋肉」の伝達効率の良いカラダへ！

投球障害、怪我予防の為に、
「神経⇄筋肉」の伝達効率を
良くして、運動連鎖を
スムーズにすることが必要。



高齢者も
安心！