

さらに!
**たった5分で
 肩甲骨の
 動きも改善!?**



スイング時の肩甲骨の動きが
 たった5分でスムーズに!?

○ **良い例**

両肘が
 ついたまま
 腕が高く上がる



✕ **悪い例**

腕を高く上げると
 両肘が離れて
 しまう



**上肢
 肩甲骨・背中
 の動きを...**

評価 & 改善

1 まずは...
3分間! 動作チェック。

まずは、トレーナーが肩甲骨・背中周辺の柔軟性、肩甲骨の可動域を評価測定して動きをチェック。

2 動きの悪いポイントをも...
5分で! 動作改善!?

さらに、トレーナーがウィークポイントの改善メニューをご提案。専用のマシンを利用して肩甲骨・背中周辺の硬い筋肉をほぐし、関節の動きを調整。



ホグレル
 ディッピング
 肘横

肩甲骨の
 上方回旋
 動作が誘導される

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」で繰り返す動きです...

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も動くようになってきます。**

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、全国の医療機関を中心に、導入が進められています。しかも、リラックスして15分でも効果的なので、高齢者にも安心です。

- 特許取得
- 全国医療機関採用
- プロゴルファー使用

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



② **柔軟性**

リラックスした状態で筋肉を伸・縮・緩めて柔軟性を促す

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



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



お気軽に
 お試し!

是吉興業株式会社

〒174-0061 東京都板橋区大原町36-18
 Tel 03-5970-7833 / Fax 03-5970-7878

ホグレルは競技と仕事を両立しながら世界を目指すスポーツアスリートをサポート!

ホグレルブース(ゴルフ練習場関連コーナーR10)にて
3分間! 股関節チェックして、5分で! 動作改善を。

ホグレル・コンディショニング
 バランス・動作改善!



ゴルファーにとって、股関節は…

命

たった5分で 股関節の 動きが改善!?



スイング時の股関節の動きが
たった5分でスムーズに!?

× 悪い例

膝を倒すと
お尻が
浮いてしまう

○ 良い例

お尻が
ついたまま
膝が倒れる



ホグレル
インナーサイ
ツイスト

股関節の
内旋動作が
誘導される



下肢
股関節・骨盤
の動きを…

評価 & 改善

お気軽に
お試し!

1 まずは…
3分間! 動作チェック。

まずは、トレーナーが股関節・骨盤周辺の柔軟性、関節の可動域を評価測定して動きをチェック。

2 動きの悪いポイントを…
5分で! 動作改善!?

さらに、トレーナーがウィークポイントの改善メニューをご提案。専用のマシンを利用して股関節・骨盤周辺の硬い筋肉をほぐし、関節の動きを調整。

ホグレル・コンディショニング

バランス・動作改善!

Hogrel®