

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



高齢者も安心!

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。
- 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

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
ティッピングミニ



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
- レンタル月額: ¥19,980(税込)
- 希望小売価格: ¥864,000(税込)



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
- レンタル月額: ¥25,920(税込)
- 希望小売価格: ¥1,080,000(税込)

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	使用后	使用前	使用后	使用前	使用后
Aさん	9.7	8.9	11.0	9.7		
Bさん	43.0	40.0	58.3	60.0	55.2	46.9
Cさん	8.9	8.7	9.1	8.3	10.7	8.2
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	16.9	14.1	16.3	15.5	15.6	15.4
合計	152.1	138.8	163.3	150.0	112.6	98.3
平均値	16.9	15.5	16.1	14.7	11.6	10.4

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=男性(4名)
※E~Iさん=女性(5名)
※2011年ホグレルマシン導入先にて測定

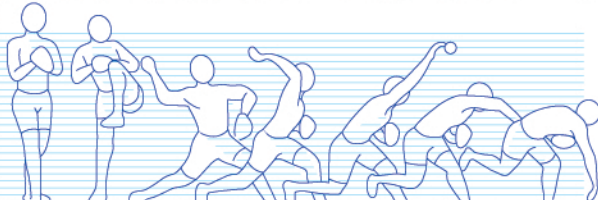
- ①リラックスした状態で動かす!
負荷は軽くかけて力まずに動かし、心拍数を急激に上昇させるような運動ではないので安心です。
- ②体力が奪われず、気持ち良い!
一般の筋カトレーニングのようにつらい運動ではなくむしろカラダが伸ばされて気持ちの良い運動です。
- ③15分でも効果を実感できる!
個人差はありますが、ほとんどの方はたった15分の運動でも「カラダが軽くなった」と実感して頂けます。

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。



- 1 ボールが投げられる
- 2 力強い投げ
- 3 腕が振り回される
- 4 重心移動がスムーズ
- 5 腕が振り回される
- 6 腕が振り回される
- 7 腕が振り回される