

夏バテの
カラダ
復活!
〈保存版〉

9/13
2011 No.3
380

WEEKLY
GOLF DIGEST
ゴルフ
タイシエスト

Sep. 2011 Volume 46
Number 33

「またまた「1パット」
「うまくなったね」
と言われる
パッティング



「木が邪魔だっ
100Yから
転がし乗せる

全国クラチャンの
「弱点克服」
クラブセッティング

本当だ!
力を抜くほど
飛距離が伸びた

「重力を味方につける
「脱力ダウン」を初体験

難しいアプローチは
落としどころの
ヒラメキで寄せる

池田勇太の
4パット2回
その心理を追跡する
ゴルフダイジェスト
ジュニアカップレポート



向川是吉さん
ホグレルを考案したのは吉興業の社長。自身の体験から行きついたのが、肩甲骨や股関節の周りをほぐせば人の体が持つ最高のパフォーマンスを発揮できるということ。今では医療機関やトップアスリートも採用している

ホグレルスペース
無料体験・問い合わせ
0120-99-4274
料金:月1万5750円(ベシック会員)

八丁堀店
東京都中央区八丁堀4-5-12 21藤ビル3F
営業時間:月~金7:30~21:00(第1/第3土曜日10:00~16:00)

日本橋店
東京都中央区日本橋大伝馬町4-5 風ビル4F
営業時間:月~金7:30~21:00(第2/第4土曜日10:00~16:00)

神田店
東京都千代田区内神田2-12-5 高久内神田ビル4F
営業時間:月~金7:30~21:00

「着替えず15分!」という看板に誘われ、扉を開けるとスーツ姿のサラリーマンがマシンを使ってエクササイズをしている。一見ハードなトレーニングにも見えるが...。「このマシンは筋肉に負荷をかけて鍛えるのではなく、筋肉の伸縮を利用してストレッチします。関節の可動域が広がり、バランスのいい姿勢になり、効率のよい動作ができるようになるんです。ゴルフならスムーズで安定したスウィングと飛距離アップが期待できます」(山本トレーナー)

実際に体験してみると7つのマシンすべてを使っても15分から、汗もかかないのでスーツのまま手軽にできる。毎日通っているシングルさんは3カ月で飛距離が20Y以上伸びたと言う。駅からも近く、無料体験もやっているのだから明日の昼休みに行ってみたいは?

毎日忙しい
サラリーマンのための
**1時間で
スッキリ!
昼休み
体メンテ**

体にいいことしたいけど、仕事が忙しくて時間がない。でも昼休みの1時間を使えば体スッキリ、午後もしっかり仕事ができる方法がある。秋に向けて今からコンディショニングを始めませんか?

筋肉をほぐして
体の動きをよくする

スコアがよくなる7つのエクササイズ

<p>体をほぐす運動① チェストスプレッド</p> <p>胸を開いて姿勢がよくなる 胸を開く運動で頭、肩の位置を調整し、正しい姿勢が維持できる</p>	<p>体をほぐす運動② トータルヒップ</p> <p>体の軸が安定する 広い可動域を持つ股関節の動きを引き出し、軸足と体の軸が安定する</p>	<p>体をほぐす運動③ インナーサイ</p> <p>股関節が柔らかくなる 開脚運動をすることで骨盤周辺の調整、歩行改善が期待できる</p>	<p>体をほぐす運動④ パイプリー</p> <p>腕の付け根が柔らかくなる 肩甲骨を上げ下げして腕の付け根とわき腹の運動性を高める</p>	<p>体をほぐす運動⑤ ディッピンク</p> <p>肩甲骨の可動域が広がる ひじを曲げ、上下に動かすことで肩甲骨、鎖骨の動きを引き出す</p>
<p>体をほぐす運動⑥ レッグクレス</p> <p>下半身が柔軟になる 脚の曲げ伸ばしをすることで下半身の柔軟性と体の軸が安定する</p>	<p>体をほぐす運動⑦ フルオーバー</p> <p>腕が上下に動きやすくなる 腕を前後に動かし胴体前面の運動性を高めることで体幹が意識できる</p>			

僕たち体をほぐして飛距離が伸びました

前より1割以上飛んでます
竹内章さん(40) HC7
体のバネが使えるようになって、クラブが軽く振れるんです。軸もブレないし飛ぶようになりました

ドライバーが15ヤードアップ
中村智美さん(41) HC15
飛距離だけでなく、スウィングがスムーズになり、この夏9回ラウンドしましたが疲れありません