



■ HOIST ROC-IT Sensation

今月は、HOIST のストレングス・マシンの中で最も需要が高く、また進化を続ける ROC-IT シリーズについて、その開発のねらいや他社マシンとの違いを詳しくご紹介したいと思います。



■ 何が革新的なのか。

2007年に発表された ROC-IT シリーズは、「ターゲットとする筋肉を動かす」という既存のストレングス・マシンの概念を覆す、「ユーザー自身を動かす」という全く新しいコンセプトで生まれました。今までのフィットネスシーンが見たこともないような、非常に革新的な開発です。

このシリーズの一番のポイントは、既存マシンにはなかった、生理学、運動生理学に基づいた視点で創られているという点です。既存のマシンの、「鍛えたい部位だけを動かす」という不自然な動作を強いることなく、動き全体を通してアライメントや関節の動きを的確に保つことができます。

それにより、関節への負荷を軽減し安定させ、より効果的に筋力アップすることができ、また怪我のリス

クを減らします。不自然な、日常動作とかけ離れた動作ではないので、運動機能向上にも役立ちます。



■ ROC-IT テクノロジー

繰り返しになりますが、この ROC-IT シリーズの一番の差別化すべき点は、想像を絶するくらいの広範囲に渡る生理学、運動生理学の研究に基づいて開発された、ということです。

既存の固定されたマシンは、特に動作の終盤で、自然な動きを制限します。これは、不自然な体勢で、不必要な負荷を身体にかけるのです。

ROC-IT シリーズは、ストレングス・マシンをパーツごとの筋力アップのマシンと見なすのではなく、人間の身体全体を包括的にとらえて製作されています。既存マシンに抜け落ちていた、「神経系、筋骨格系全ての動きが連動、調和することで、ユーザーの目的を達成する」という視点から開発することで、最も効率的なストレングス・マシンを製作することができました。

ROC-IT シリーズのマシンは、動きの変化によって、常に重力が体幹にかかるようにデザインされています。この優れたデザインが、体幹の安定性を高める効果を生み出します。つまり、体幹部への負荷とターゲットとする部位の筋肉への負荷という相乗効果で、更に目的とする筋力アップ効果が高まり、また消費カロリーも増えるのです。また、プレ・ストレッチ

が入ることにより、筋肉を刺激し、よりストレングスの効果が向上します。



■ クラブオーナー様へ

この ROC-IT シリーズは、特許をもつ、最先端技術が搭載されたウエイトマシンです。つまり、ROC-IT シリーズを会員様へご提供することは、「安心、安全、そして効果的なウエイト・トレーニングを会員様へご提供する」ということなのです。

美しい外観だけでなく、会員様が使いたくてたまらない！と思われるような、そんな ROC-IT シリーズを是非ご検討頂きたいと思います。

References

<https://www.hoistfitness.com/blogs/news/the-technology-behind-the-hoist-roc-it-sensation>