

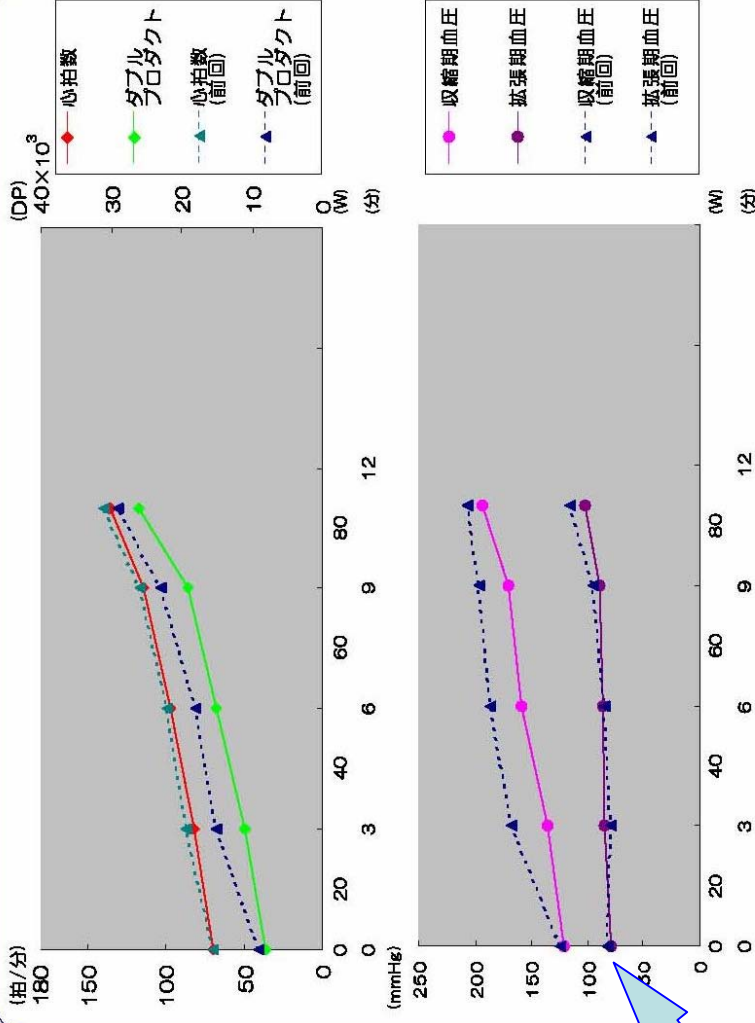
全身持久力結果

運動負荷テストの結果。
血圧や心拍数をグラフ表示。

↓
運動処方方の根拠を示し、
安全で効果的な運動実践に
つなげる。
運動の効果を確認できる。

※この事例の場合

運動中の心拍数は前回とあまり
変化は見られませんが、運動中
の血圧の上昇が緩やかになって
いるのがわかります。



運動負荷検査結果	安静時		第1負荷		第2負荷		第3負荷		第4負荷		第5負荷	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
心拍数 (拍/分)	70	70	82	87	99	114	116	136	140			
負荷値 (W)	0	0	20	20	40	60	60	80	80			
血圧 (mmHg)	121/79	125/83	136/85	167/79	159/86	186/85	171/89	193/102	207/116	/	/	/
ダブルプロダクト	8	9	11	15	18	19	23	26	29			
主観的運動強度 (RPE)			9	9	9	10	10	12				
目標心拍数 (拍/分)	135											
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	34.90											
最高負荷量 (W)	80											
血圧最高値 (mmHg)	193 / 102											
運動時間	11分52秒											
終了理由	目標心拍達成											

推定最大酸素摂取量 1分間あたり、からだの中に取り込む酸素の最大量の推定値です。
 (自転車をこいだ時の心拍数と仕事量から、酸素摂取量を推定します。)

主観的運動強度 運動中の自覚的な運動強度を6~20のスケールに分け、言葉で表現したものです。
 ダブルプロダクト 心臓への負担度を表す指標です。(収縮期血圧×心拍数)

おすすめメニュー

お勧めメニューは
本人が「これからしたい」と思う運動の中から
運動処方に合致しているものを表示

●メインエクササイズ①

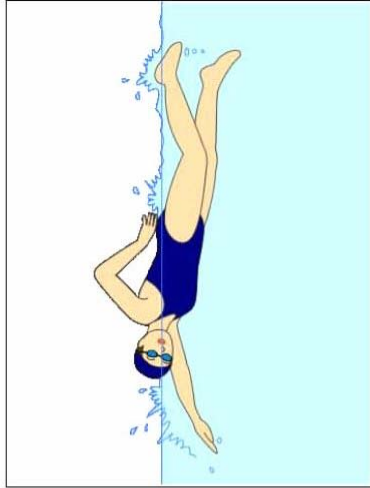
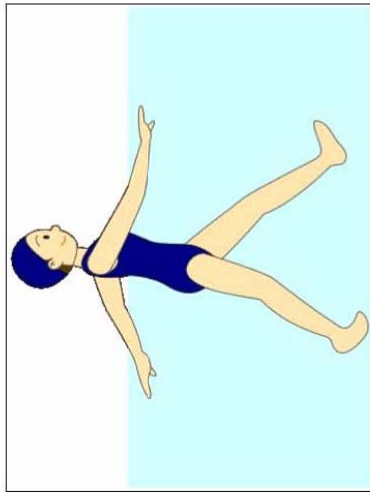
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

目標心拍数	100 拍/分
有効な心拍数の範囲	80 拍 ~ 150 拍
適正な負荷値 (W)	78 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

<運動の種類> ウォーキング、ジョギング、エアロビックダンス、自転車運動、水中ウォーキング、アクアビクス、水泳



<運動時間と頻度>

あなたは、健康づくりのための運動を実践しています。「継続は力なり」運動の効果を実感するためには、もう少しばらばらの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週あたり180分の実践が可能ならば、より効果的な方法といえるでしょう。