

全身持久力結果

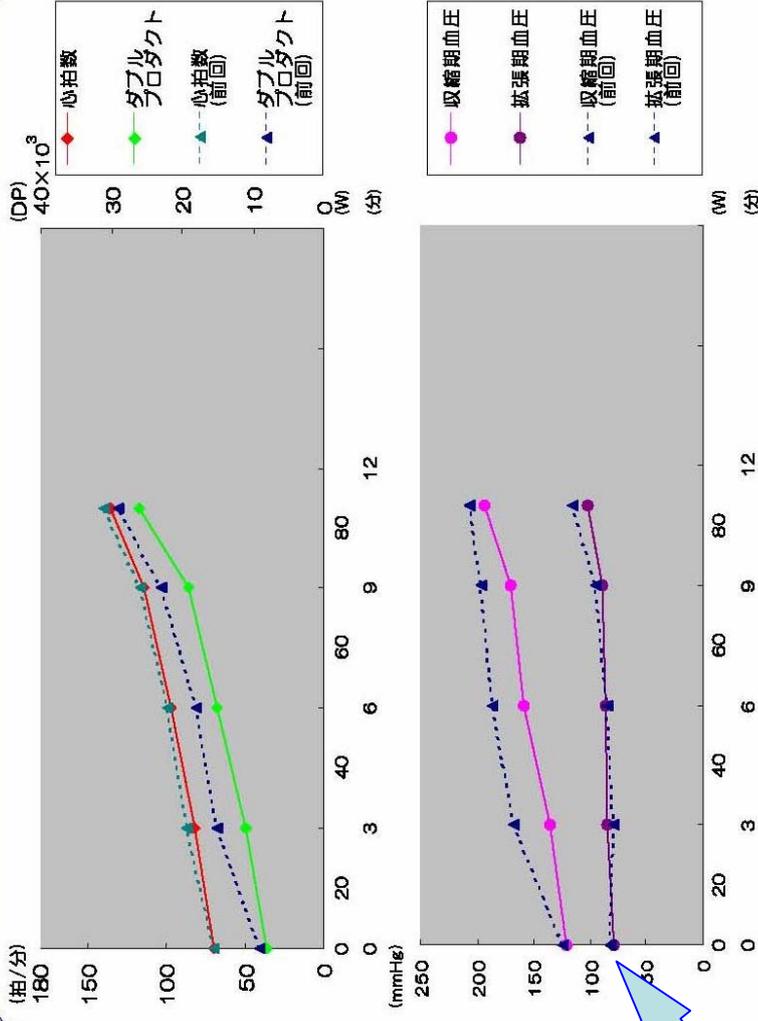
運動負荷テストの結果。
血圧や心拍数をグラフ表示。



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	97	99	114	116	136	140		
負荷値 (W)	0	0	20	20	40	40	60	60	80	80		
血圧 (mmHg)	121/79	125/83	136/85	167/79	159/86	186/85	171/89	197/95	193/102	207/116	/	/
ダブルプロダクト	8	9	11	15	15	18	19	23	26	29		
主観的運動強度 (RPE)			9	9	9	9	10	10	12	12		
目標心拍数 (拍/分)	135						136					
推定最大酸素摂取量 (ml/kg/分)	34.90					33.1						
最高負荷量 (W)	80					80						
血圧最高値 (mmHg)	193 / 102					207 / 116						
運動時間	11分52秒					10分47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

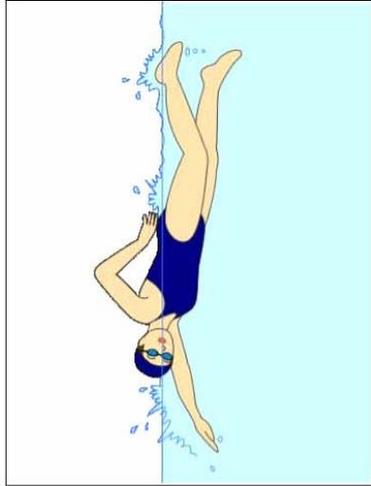
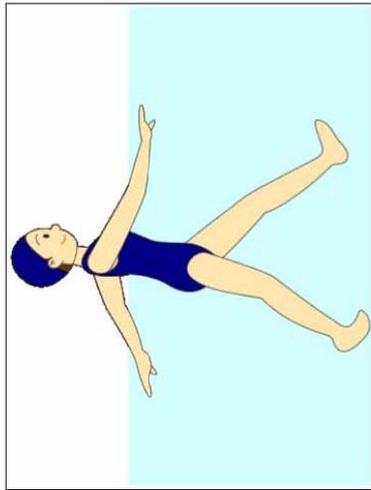
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<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、もう少しばかりの継続が必要です。この調子で行きましょう。もし週末あたり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。