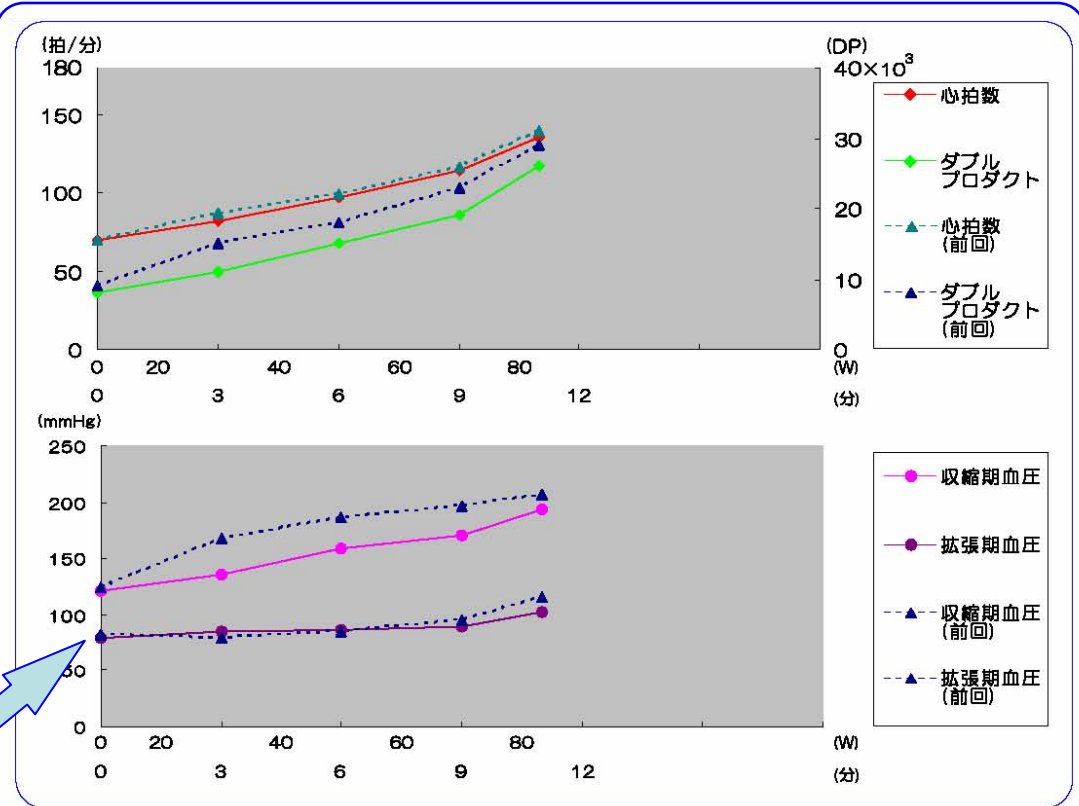


# 全身持久力結果

運動負荷テストの結果。  
 血圧や心拍数をグラフ表示。

↓  
 運動処方への根拠を示し、  
 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。



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		10		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める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)

※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。