



# 最近体力の衰えを感じる方！

あなたは持久力をつけたい派？それとも筋力をつけたい派？




まずは、体力をチェックしてみましょう

ポイントは、心肺持久力と、筋力。  
酸素摂取量が減少すると、心肺持久力 = 有酸素能力が低下します。  
また、筋肉量が減少すると、筋力が低下します。

## ■ 持久力編

自転車（エルゴメーター）による体力チェックで最大酸素摂取量を測定します。



ガーン！  
こんなに体力が落ちていたなんて・・・



お客様の目的と、体力に合わせたトレーニングメニューを作成します。

**有酸素系トレーニングがオススメ！**



わくわくなら、楽しく出来る！ 持久力アップのオススメコース

### ステップ1 ~ 最初は無理のないペースで

自分のペースで、自転車エルゴメーター または ウォーキングを始めましょう。



ポイント・・・自分のペースで 20 分～30 分続けます。

自分のペースに慣れてきたら・・・



## ステップ2 ~目標のペースでやってみよう！

自分のペースよりも少し上のペースを目標にして、自転車エルゴメーターまたはウォーキング&ジョギングをやってみましょう！



ポイント・・・目標の心拍数で20分～30分続けましょう。

息が上がらないのが実感できるようになったら・・・



## ステップ3 ~目標設定を上げて、持久力をランクアップ！

ステップ2の目標ペースに慣れたら、さらにランクアップして、運動強度を上げていきましょう。時間や速さを上げてジョギング、またはクロストレーナーに挑戦しましょう！



ポイント・・・目標の設定を上げて行いましょう。



3ヶ月ごとに最大酸素摂取量を測定しましょう  
(わくわくの自転車エルゴメーターで測定が可能です)



必ず、体力アップを実感できるはずです！

