

## Nautilus Academy™ 心拍数での反応を見る筋力トレーニング カーディオバスキュラー ウォーキング・バランス トレーニング

ウェイン・L・ウェストコット博士著

『専門筋力トレーニング研究』

(サウスショアYMCAクインシー支部刊。2002年)



Nautilus Academy プログラムは全て、米国スポーツ医学協会の指針に従って作成。個人に合わせたカスタムプログラムには、基礎エクササイズプラン、栄養、行動パターンの修正に関するメッセージが含まれています。

### 研究の概略

Nautilus Academy 筋力、Nautilus Academy カーディオバスキュラー、Nautilus Academy バランス各トレーニングに対する心拍数での反応が計測されました。参加者は全てレッグ エクステンション、レッグカール、ベンチプレス、バイセップ（上腕）カールの各エクササイズを、筋肉疲労が発生する時点まで行った結果、各抵抗レベルで平均心拍数が上昇し、1分間につき123の心拍数となりました。

### ウェスコット研究結果報告

表1-1は、エクササイズ平均リピート数と心拍数の反応を示しています。

表1-1 Nautilus Academy 筋力トレーニングのリピート数と心拍数反応（被験者1025人）

終了リピート数平均 (回復)	最高時心拍率平均 (1分当たりの心拍数)	最大心拍数の 平均(%)	休憩時の心拍数 増加平均 (1分当たりの心拍数)	1リピート当たり 心拍数増加率平均 (1分当たりの心拍数)
最大抵抗70%				
13.5	123	69	53	3.9
最大抵抗80%				
7.6	122	68	52	6.5

