

狙い	運動強度	運動の種類
<ul style="list-style-type: none"> ・ 脂肪燃焼 ・ 生活習慣病の改善 	50～60%	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウォーキング ・ ウォーミングアップ ・ クールダウン
<ul style="list-style-type: none"> ・ 心肺機能の向上 ・ 持久力アップ 	60～70%	<ul style="list-style-type: none"> ・ LSD ・ ジョギング
<ul style="list-style-type: none"> ・ 最大酸素摂取量の向上 ・ 持久力アップ 	70～80%	<ul style="list-style-type: none"> ・ ランニング ・ ペース走
<ul style="list-style-type: none"> ・ 無酸素運動能力の向上 	80～90%	<ul style="list-style-type: none"> ・ インターバル走 ・ HIIT ・ レペティショントレーニング
<ul style="list-style-type: none"> ・ 限界突破 	90～100%	<ul style="list-style-type: none"> ・ タイムトライアル

➤ カルボーネン法

A) 最大心拍数 = 220 - 年齢

B) ターゲット心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) × 運動強度 + 安静時心拍数

【例】 35歳 で 安静時心拍数65 の人は・・・

最大心拍数 $\underline{185} = 220 - 35\text{歳}$

- ・ 運動強度 50%の場合 $125 = (185 - 65) \times 0.5 + 65$
- ・ 運動強度 60%の場合 $137 = (185 - 65) \times 0.6 + 65$
- ・ 運動強度 70%の場合 $149 = (185 - 65) \times 0.7 + 65$
- ・ 運動強度 80%の場合 $161 = (185 - 65) \times 0.8 + 65$
- ・ 運動強度 90%の場合 $173 = (185 - 65) \times 0.9 + 65$
- ・ 運動強度 100%の場合 $185 = (185 - 65) \times 1.0 + 65$