

成果を生み出すトレーニングマシン パワーマックス

第2号



第二話 体力測定をやってみよう!



重要ポイント

体力測定の前には必ず
ウォーミングアップを
しましょう!

いきなり
強度の高い負荷をかけても
身体は反応できません

POWER MAX

※パワーマックスを使ってウォーミングアップを
することもできます。
それはまたの機会にご説明します!



3回目 10秒全力
2回目 10秒全力
1回目 10秒全力

休憩 ← 休憩 ←

ペダルが重くなっていく

※短時間で測定できます。

この測定は10秒間の全力ペダリングを3回行いますが、回数を重ねる度に負荷が重くなります！

体力測定の目的

その人に最適なトレーニングの負荷を測定します。

短時間に発揮できるパワーの大きさを測定します。

無酸素パワー

体力測定は「無酸素パワー」テストで行います。

声かけが重要なんです！

いえいえ！

しっかり追い込むためには

そんなに叫ばなくても

Go Go Go!

まだいける！

GO GO GO!

回せ！

回転数が落ち始めたら、ペダリングを中断してもかまいません。また、最初から全力を出さないと正しい結果にならないので、がんばってください！

測定開始

ピッ

1

2

3

GO

パワーマックス情報サイト

パワーマックスに関する情報やこの解説マンガのバックナンバーはコチラから！

どれどれ

ふむふむなるほど、こう出ましたか。

測定結果の見方は次回につづく！

測定終了

お疲れさまでした！

様々な競技でご利用いただけます！

パワーマックスご導入先一例 順序不同

崇徳高等学校 自転車競技部

東京高等学校陸上競技部

四国学院大学香川西高等学校 陸上競技部

高崎健康福祉大学スケート部

滝川第二高等学校・滝川第二中学校

聖望学園 高等学校 陸上競技部

広島県立西条農業高等学校

城西大学 総合体育館 トレーニング室

※パワーマックスを導入いただいた団体・施設の一部になります。

知っている名前が沢山ある！

商品に関するお問い合わせ

コナミスポーツ お客様ダイヤル

ホームページからお問い合わせ

<https://konami.jp/30pyxAO>



お電話でのお問い合わせ **0570-000-573**

【受付時間】 平日 10:00～18:00 (土・日・祝休日・年末年始を除く)
※受付時間は変更になる場合がございます。

販売代理店