



**自分の身体は
感染しやすいかどうかを知ろう**

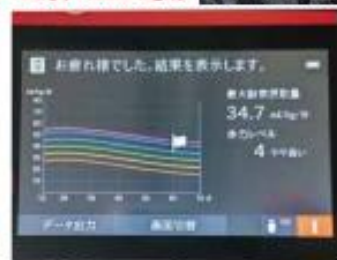
(Ahmed I, et al, 2020)

最大酸素摂取量 VO2max 測定

自転車を12分間こいで、体力テストをするだけで、コロナの感染リスクがわかります。



基準値:男性(40~59才): 35ml/kg・分 女性(40~59才): 30ml/kg・分



運動プログラムに参加しておらず、最大酸素摂取量(VO2max)が低い者は、運動不足によるCOVID-19の感染リスクが最も高いと考えられます(Ahmed I et al.2020)。したがって、感染症を予防するには、このような集団に最優先で運動を行う必要があります。自分の体力レベルがどの程度なのか具体的に測ってみませんか？



最大酸素摂取量 VO2max とは？

「VO2max」とは、「最大酸素摂取量」といわれ、1分間に身体が摂取できる酸素の最大量を表します。V=量 (Volume)、O2=酸素、max=最大を意味し、体力の構成要素のうち全身持久力の指標、有酸素性能力とも呼ばれ、有酸素運動を行うと、心肺フィットネス(CRF: cardiorespiratory fitness)と呼ばれる心臓と肺の機能が刺激され、免疫力が向上し、ウイルスからの感染リスクを下げられます。



心肺フィットネスで強い身体に

性・年代別の全身持久力の基準 身体活動基準2013(厚生労働省)

年齢	18~39歳	40~59歳	60~69歳
男性	39ml/kg/分	35ml/kg/分	32ml/kg/分
女性	33ml/kg/分	30ml/kg/分	26ml/kg/分

COVID-19に強い身体をつくるには、20~60分間の有酸素運動を110~140拍/分の脈拍コントロールトレーニングを週2~3回行うことで、感染リスクや死亡リスクを下げることが示されています。

(M.Alawna, et.al.2020)

※ この基準より低い値では、基礎疾患などの影響で感染リスクが高い可能性があるため、有酸素能力を高める必要がある。



コンビニフィットネスでは



サーキットプログラム



加圧VRC®トレーニング



自動整体マシン

筋トレマシーンとステップ運動を30秒ごとに交互に行う心肺機能向上と脂肪燃焼効果大のショートレッスン

ベルトで血流制限を行い、軽運動と同じ効果が得られる！ダイエットにおすすめ

寝ているだけの自動整体マシンは、果ごもりで辛くなった腰痛や肩こりを解消します！