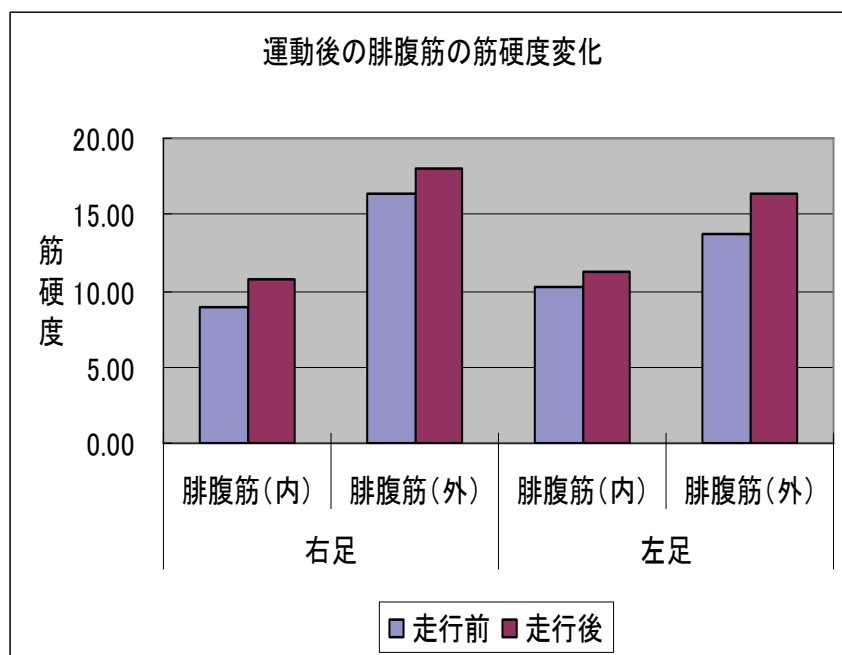


## [運動後の腓腹筋の筋硬度変化]

被験者 50 代男性 100km サイクリング後、腓腹筋の筋硬度変化を TDM-NA1 で計測

	右足		左足	
	腓腹筋(内)	腓腹筋(外)	腓腹筋(内)	腓腹筋(外)
走行前	9.00	16.30	10.30	13.70
走行後	10.70	18.00	11.30	16.30



実施・測定日 2007年9月22日

### 1. 運動負荷 (P社 サイクルコンピューターにて計測)

最大心拍数 184

平均心拍数 139

平均速度 19.7km/h

継続時間 5:02

距離 95.1km

### 2. 天候 晴れ

気温 28 ~ 30度C

湿度 62%

### 考察

有酸素運動後の筋硬度変化を NEUTONE 筋硬度計で計測することで確認できる。

特に今回は短時間の負荷による筋硬度の変化をも読み取れ、従来の使用方法に増して、スポーツトレーニング、アスレチックジム、製品開発(例えば、疲れにくい自転車)などへの応用が期待できる。