

【30分レッスン】パワーパンプの運動強度とエネルギー消費量について

セントラルスポーツ研究所にて実施したパワーパンプレッスン消費量測定の結果、レッスン全体のエネルギー消費量は、男性約 227Kcal、女性約 189Kcal となりました。
そして、体重あたりのエネルギー消費量 (0.132Kcal/Kg/分) は、先行研究による平地走 (8.4 km/h) (0.135Kcal/kg/分) に相当いたします。

また、シェイプパンプ55分のレッスンは、男性 238 Kcal、女性 198 Kcal となります。

以上のことにより、30分パワーパンプレッスンは、55分間のシェイプパンプとほぼ同等の運動量が確保されております。

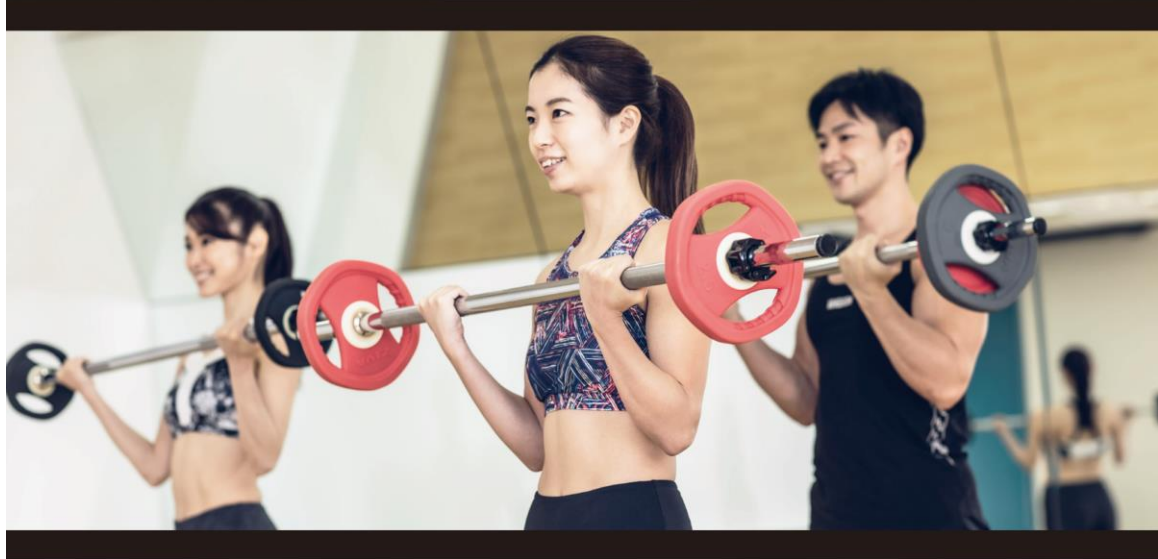
	レッスン時間	消費量 (Kcal)	
		男性	女性
シェイプパンプ	55分	238	198
パワーパンプ	30分	227	189

※表記の消費量は測定結果を基に、男性 60Kg、女性 50 kgの体重を想定して算出いたしました。

SHAPE PUMP

シェイプパンプシリーズ
SHAPE PUMP SERIES

「シェイプパンプ」は専用のバーベルを使い、
音楽に合わせて楽しく筋力トレーニングを行うプログラムです。
バーベルにつけるウェイトによって、ご自身で強度を調整することができるので、
初心者の方もご参加いただけます。



SHAPE PUMP

シェイプパンプ

40minute・50minute

全身の筋肉をバランスよくトレーニングする。
筋力アップやボディメイクをしたい方におすすめ。

2021.1
New Release!

POWER PUMP

パワーパンプ

30minute

全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウェイトを動かしたり、
複合的な動きを連続して行うプログラム。
シェイプパンプで基礎体力やスキルを身につけた上級者におすすめ。