

# Astrand-Ryhming nomogram 評価

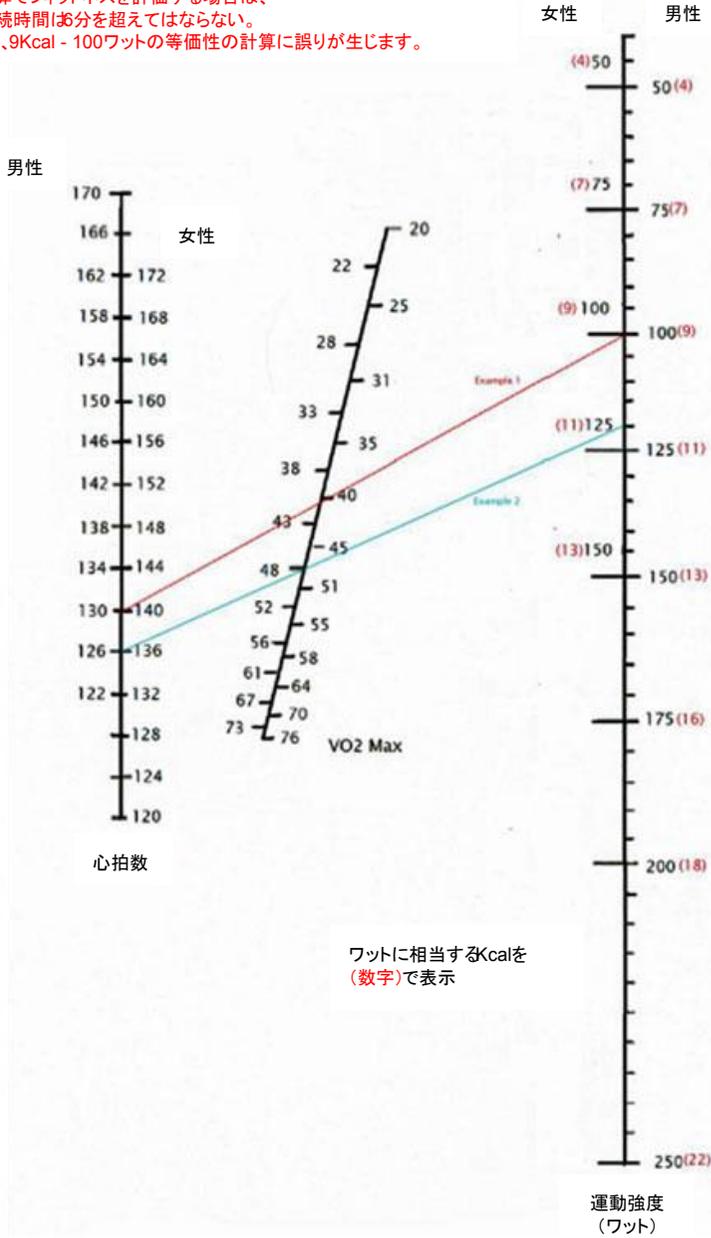
「キロカロリー」から運動強度(ワット)への等価性のための修正。

## 注釈

カロリー計算でフィットネスを評価する場合は、  
 テストの持続時間は6分を超えてはならない。  
 でなければ、9Kcal - 100ワットの等価性の計算に誤りが生じます。

例1(赤線)  
 男性  
 年齢:55歳  
 心拍数:130  
 運動強度:100  
 VO2 MAX:40  
 フィットネスレベル:良

例2(青線)  
 女性  
 年齢35歳  
 心拍数:136  
 消費カロリー:11  
 VO2 MAX:48  
 フィットネスレベル:秀



| 女性VO2MAX指数評価 |      |         |         |         |      |
|--------------|------|---------|---------|---------|------|
| 年齢           | 不可   | 可       | 良       | 優       | 秀    |
| 20 - 29      | < 36 | 36 - 39 | 40 - 43 | 44 - 49 | > 49 |
| 30 - 39      | < 34 | 34 - 36 | 37 - 40 | 41 - 45 | > 45 |
| 40 - 49      | < 32 | 32 - 34 | 35 - 38 | 39 - 44 | > 44 |
| 50 - 59      | < 25 | 25 - 28 | 29 - 30 | 31 - 34 | > 34 |
| 60 - 69      | < 26 | 26 - 28 | 29 - 31 | 32 - 35 | > 35 |
| 70 - 79      | < 24 | 24 - 26 | 27 - 29 | 30 - 35 | > 35 |

| 男性VO2MAX指数評価 |      |         |         |         |      |
|--------------|------|---------|---------|---------|------|
| 年齢           | 不可   | 可       | 良       | 優       | 秀    |
| 20 - 29      | < 42 | 42 - 45 | 46 - 50 | 51 - 55 | > 55 |
| 30 - 39      | < 41 | 41 - 43 | 44 - 47 | 48 - 53 | > 53 |
| 40 - 49      | < 38 | 38 - 41 | 42 - 45 | 46 - 52 | > 52 |
| 50 - 59      | < 35 | 35 - 37 | 38 - 42 | 43 - 49 | > 49 |
| 60 - 69      | < 31 | 31 - 34 | 35 - 38 | 39 - 45 | > 45 |
| 70 - 79      | < 28 | 28 - 30 | 31 - 35 | 36 - 41 | > 41 |