

トレーニングマシン + 有酸素運動

- モデル 50歳代 男性
- 運 動 トレーニングマシンによる筋トレ(ほぼ全ての部位)と
ランニングマシンによる有酸素運動 1回 2時間
- 期 間 4か月

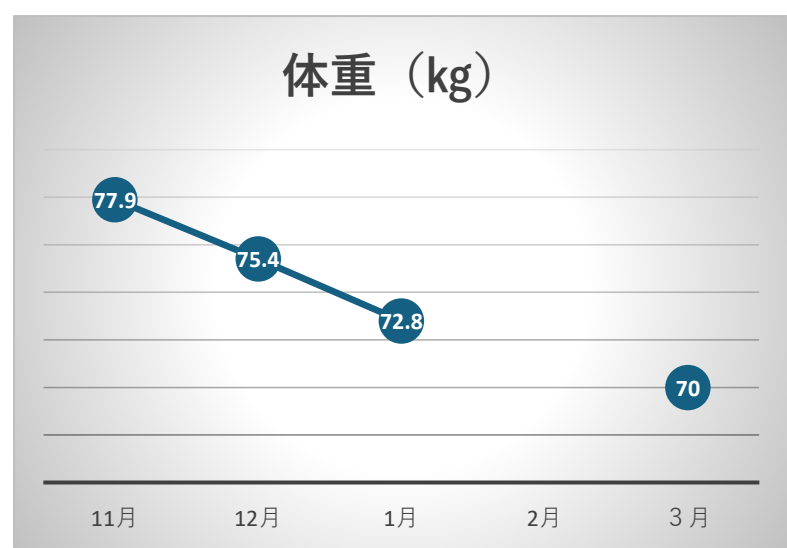
体の変化

- 体 重 -7.9kg
- 体脂肪率 -7.6%
- 脂肪量 -7.1kg
- 筋肉量 -0.8kg
- BMI -2.7

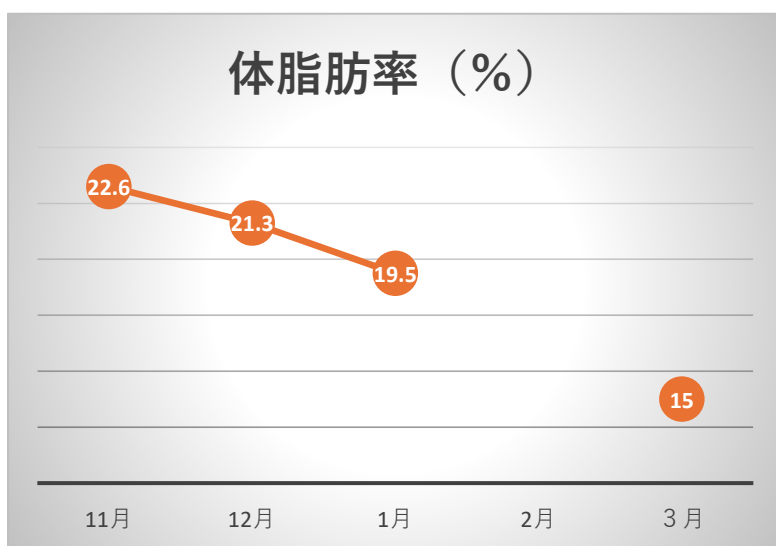
【体組成測定】

- ・ 月初めに計測
- ・ データがない月は未計測

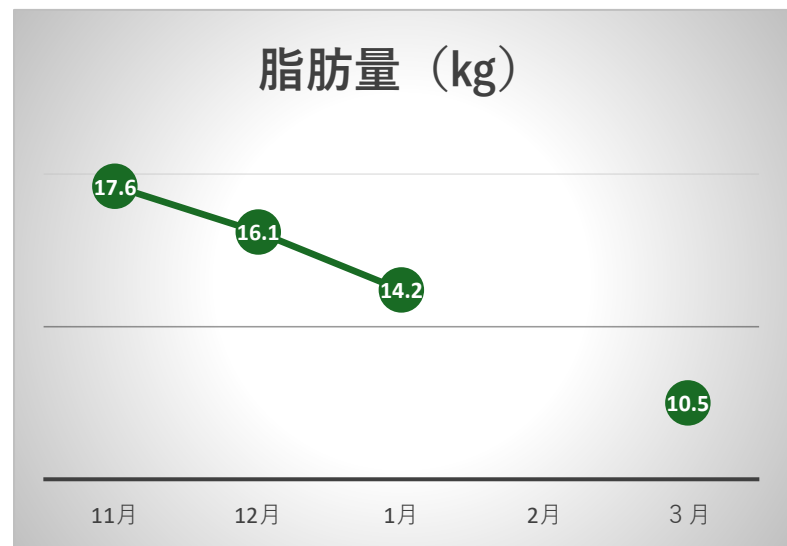
体重 (kg)



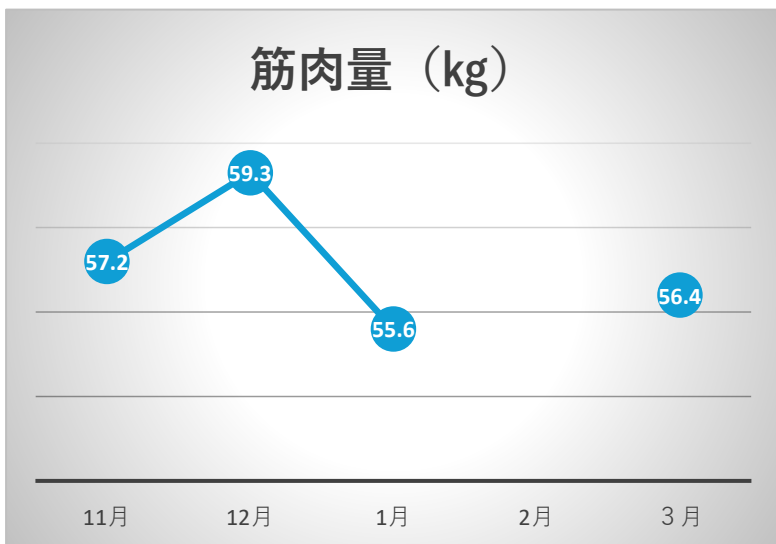
体脂肪率 (%)



脂肪量 (kg)



筋肉量 (kg)



BMI

