

## ⑦筋力測定

最大筋力

筋力

パワー

最大挙上重量(1RM)  
¥1,100/種目

測定機器使用料  
¥2,200/台

測定データ  
¥1,100/関節

測定機器使用料  
¥2,200/台

測定データ  
¥1,100/種目

### 最大挙上重量測定

フリーウエイト機器を用いて、1RM(1回に挙げられる最大の負荷)を専門のトレーナーが安全に測定します。1RMは目的に応じたトレーニング負荷を設定する際に役立ちます。



### 筋力・パワー測定

体幹や各関節の筋力・発揮パワーをバイオデックス システム4を使用して計測します。多様な動作モードでリハビリテーションやトレーニングプログラムの作成に用いられます。

