



WATTBIKE OFF-FEET CONDITIONING

ヒトシプランニングオフィス株式会社

K-FITTING[®]
BIKE SCHOOL

Wattbikeで向上する身体機能

- 心肺機能の向上
- 耐乳酸能力の向上
- 初動作時の神経系の連携向上
- 股関節・脚関節の柔軟性の向上

Wattbikeトレーニングの効果



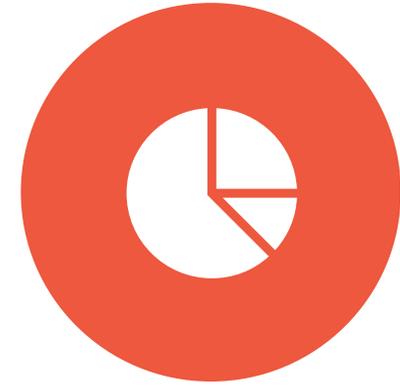
より長時間

心肺機能向上・耐乳酸能力の向上により
より長く動けるようになる。



よりスピーディーに

神経系の連携向上により
よりスピーディーに動けるようになる。

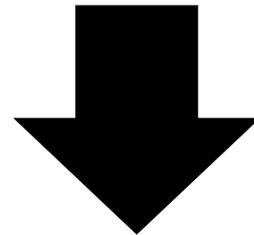


より効率よく

股関節・脚関節の柔軟性向上により
よりエネルギーロスなく動けるようになる。

選手特性の把握 (心肺機能・耐乳酸能力)

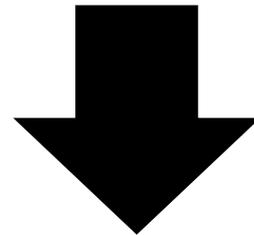
- FTP測定：20分
- Watt測定：6秒／45秒



- ・ 有酸素／無酸素領域のパワー向上
- ・ 試合終盤に向けてのスタミナ作り

ペダリング解析ツール Polar View

- ペダルストロークごとのパワーのかけ方が視覚的にイメージできる
- ペダリング技術／脚パワー出力効率の向上に役立つ



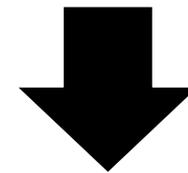
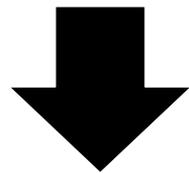
左右バランス・弱点の発見と克服



<https://www.wattcycling.jp/functions/polar.php>

元競輪選手 菊池仁志独自開発 K-FITTING®のWattbike

- 測定結果と選手の体格に合わせて個別に強度設定
- トレーニングの進捗に合わせて強度を上げていく
- 疲れてからも正確に身体を使えるようにする



疲労する前は技術力の差
疲労してからは集中力の差

元競輪選手 菊池仁志独自開発 K-FITTING®のWattbike

3か月のK-FITTING® Wattbike
トレーニングで

測定値5～10%UP

を目指します。