

40代 身長 164 cm 体重 56 キロの 健常女性 1 名で、
てらすウオーカーで体重免荷率の変化による血圧への影響を測定

体重免荷率 (%)	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)	脈 拍 (bpm)
0	102	68	92
10	108	79	96
15	103	73	103
20	108	72	99
25	106	75	90
30	118	83	93
35	105	67	93
40	108	62	93

40%免荷の状態、2.0km/h でてらすウオーカー訓練を実施すると 1 分後 血圧 102/81
脈拍 71、3 分後血圧 129/73 脈拍 109 で 6 分間訓練し約 200 メートル歩行。
終了直後の血圧は 103/77 脈拍 103 で、体重免荷 0%にして血圧 94/69 脈拍 108

したがって、体重免荷率が血圧に与える影響はほとんどないようです。今回の訓練内容は有酸素運動のレベルですが、循環系には悪影響はなかったと考えられます。