

筋肉年齢を確認することができます。



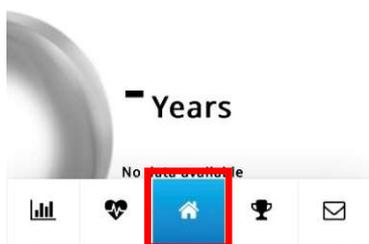
■筋肉はトレーニングによって強くなり、年齢に関係なく生活の質に大きな影響を与えます。「MUSCLE AGE」は、milonトレーニングに基づき、現在の筋肉の状態を反映しています。

■筋肉年齢は、以下のパラメータに基づいて計算

- ・過去90日間のトレーニングの重量
- ・過去90日間のトレーニング強度 / トレーニング品質
- ・体重
- ・パワー測定

■確認方法

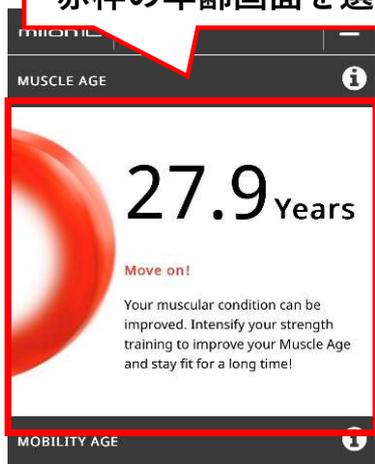
ホーム（家のマーク）ボタンを選択 > MUSCLE AGEを選択



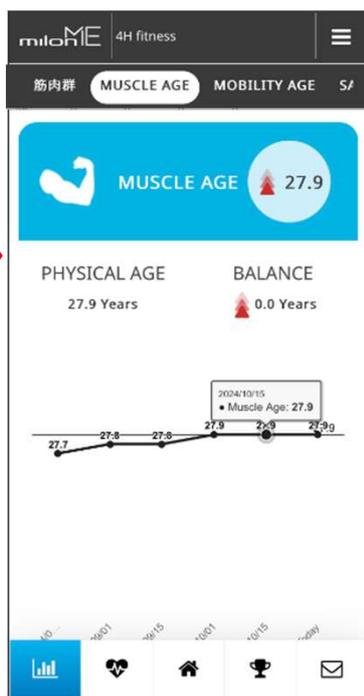
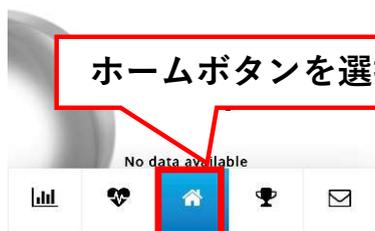
全体・各部位の筋肉年齢の推移を確認する方法

確認できる部位；腕、脚、胸、背中、腹部

赤枠の年齢画面を選択



ホームボタンを選択



各筋肉部位の年齢

実年齢

各筋肉部位の年齢推移

※過去の履歴は最大1年間表示されます