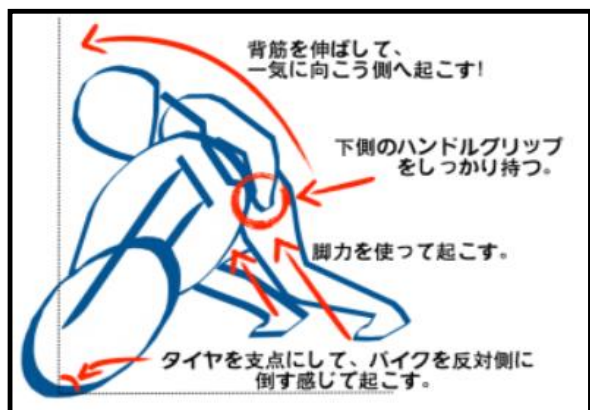


## バイクの引き起こし



タイヤの地面に接地させて、45度の角度にした場合(テコの原理で起こす)  
自分の体重の約2倍の脚力がある場合

体重	バイク重量(体重×5.6倍)	脚力(バイクの重量÷√2÷2)
30kg	168.0kg	59.4kg
35kg	196.0kg	69.3kg
40kg	224.0kg	79.2kg
45kg	252.0kg	89.1kg
50kg	280.0kg	99.0kg
55kg	308.0kg	108.9kg
60kg	336.0kg	118.8kg
65kg	364.0kg	128.7kg
70kg	392.0kg	138.6kg
75kg	420.0kg	148.5kg
80kg	448.0kg	158.4kg
85kg	476.0kg	168.3kg
90kg	504.0kg	178.2kg
95kg	532.0kg	188.1kg
100kg	560.0kg	198.0kg

普通自動二輪  
大型自動二輪

### 【脚力】自分の体重の約1.8～2.2倍の力が可能

脚力とは、トレーニングジムにあるカーフレイズ(ふくろはぎ)

レッグプレス(太もも)を鍛える。

体重	初心者(未経験)	中級者(1年未満)	上級者(1年以上)	エリート(3年以上)
50kg	37kg	131kg	201kg	282kg
55kg	46kg	148kg	222kg	307kg
60kg	55kg	164kg	242kg	330kg
65kg	65kg	180kg	261kg	352kg
70kg	74kg	195kg	279kg	373kg
75kg	83kg	209kg	296kg	393kg
80kg	92kg	224kg	313kg	413kg
85kg	101kg	237kg	329kg	431kg
90kg	110kg	251kg	345kg	449kg
95kg	118kg	264kg	360kg	467kg
100kg	127kg	276kg	375kg	483kg