

## ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙΘΥΜΗΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑΣ βασισμένη στην ΚΣ εφεδρείας

Ελάχιστη ένταση =  $[(220 - \text{ηλικία} - \text{Κ.Σ.ηρεμίας}^*) \times 0.40] + \text{Κ.Σ.ηρεμίας}$

Μέγιστη ένταση =  $[(220 - \text{ηλικία} - \text{Κ.Σ.ηρεμίας}) \times 0.85] + \text{Κ.Σ.ηρεμίας}$

\* Κ.Σ.ηρεμίας είναι η καρδιακή συχνότητα που μετρείται για ένα ολόκληρο λεπτό μετά από ηρεμία τουλάχιστον 20 λεπτών.

π.χ. Για έναν 50χρονο που έχει Κ.Σ.ηρεμίας 70 παλμούς/λεπτό:

Ελάχιστη ένταση =  $[(220 - 50 - 70) \times 0.40] + 70 = \underline{110 \text{ παλμ./λεπτό}}$

Μέγιστη ένταση =  $[(220 - 50 - 70) \times 0.85] + 70 = \underline{155 \text{ παλμ./λεπτό}}$

$\% \text{ΚΣεφεδρείας} = [(\text{ΚΣέργου} - \text{ΚΣηρεμίας}) / (\text{ΚΣμεγ} - \text{ΚΣηρεμίας})] \times 100$  , όπου  $\text{ΚΣμεγ} = 220 - \text{ηλικία}$