



РАСЧЕТ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

$$220 - \text{возраст} = X$$

нижняя граница:

$$Y = X \times 0,65$$

верхняя граница:

$$Z = X \times 0,75$$

например, вам 40 лет:

$$220 - 40 = 180$$

нижняя граница пульса:

$$180 \times 0,65 = 117$$

верхняя граница пульса:

$$180 \times 0,75 = 135$$

Ваш пульс во время физических нагрузок
должен находиться в промежутке 117-135 ударов в минуту



ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА =

РОСТ - 100 (после 30 лет)

или **110** (до 30 лет)