

Cél pulzusszám grafikon

(10 másodpercenként)

Curves®

Keresse meg az ütőerét a két módszer bármelyikével. Számolja meg, hányszor dobban a szíve 10 másodperc alatt zéróval kezdve. Az 50 %-os szint speciális helyzetű látogatókra érvényes, mint állapotos, magas vérnyomású és túlsúlyos. Válassza ki a célzott pulzus számot, amely megfelel Önnek. Mindig legyen elővigyázatos! Konzultálnia kell egy orvossal, mielőtt bármilyen gyakorlatprogramot elkezd!



Nyaki ütőér pulzus

Nyaki ütőérének megtalálására és pulzusának mérésére, helyezze a mutató és középujját a nyakára, a gége mellé. Vigyázzon, finoman nyomja meg!



Csuklón mért pulzus

Pulzusa megtalálásához helyezze két ujját az ütőerére, a hüvelykujjal egy vonalban.

KOR	50%	60%	70%	80%	85%
15	17	21	24	27	29
20	17	20	23	27	28
25	16	19	23	26	28
30	16	19	22	25	27
35	15	19	22	25	26
40	15	18	21	24	26
45	15	18	20	23	25
50	14	17	20	23	24
55	14	17	19	22	23
60	13	16	19	21	23
65	13	16	18	21	22
70	13	15	18	20	21
75	12	15	17	19	21
80	12	14	16	19	20