



Убегаем от лишнего веса. Все о беге для похудения

Нормы пульса при беге по возрасту. Таблица

Возраст (лет)	Оптимальная частота сердечных сокращений (в минуту)	Максимальная частота сердечных сокращений (в минуту)
20-25	120-150	200
26-30	115-145	195
31-35	115-142	190
36-40	110-140	185
41-45	105-135	180
46-50	105-130	175
51-55	100-128	170
56-60	100-125	165
61-65	95-120	160
66-70	95-118	155
старше 70	90-115	150