

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ?

ВОЗРАСТ (лет)	Значение пульса в минуту при физической нагрузке	
	УМЕРЕННАЯ	ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ
30	105-133	133-162
40	99-126	126-153
50	94-118	119-145
60	88-112	112-136
70	83-105	105-128
80	77-98	98-119

нормальное значение пульса –
60-90 ударов в минуту

