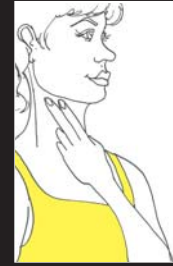


Πίνακας Στόχου Καρδιακού Παλμού

(Μέτρηση 10 Δευτερολέπτων)

Curves®

Βρέστε το σφυγμό σας με μία από τις δύο ακόλουθες μεθόδους. Μετρήστε τους παλμούς της καρδιάς σας στο διάστημα των 10 δευτερολέπτων αρχίζοντας να μετράτε από το μηδέν.
 Το επίπεδο του 50% έντασης αφορά ειδικές ομάδες πληθυσμού, όπως γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, άτομα με υπέρταση και παχυσαρκία κ.α. Βάλτε ως στόχο το επίπεδο καρδιακού παλμού που αντιστοιχεί στη δική σας περίπτωση. Είναι καλύτερα να είστε επιφυλακτικοί στις μετρήσεις σας. Θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής.



Καρωτιδικός Παλμός

Για να βρείτε και να μετρήσετε το σφυγμό από την καρωτίδα σας, ψηλαφίστε με το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο απαλά στο πλάι του λαιμού σας. Προσέξτε να μην πιέζετε κατά τη ψηλάφηση.



Κερκιδικός σφυγμός

Σφυγμός μπορεί να βρεθεί επίσης, ψηλαφώντας την αρτηρία στον καρπό σας με το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο. Βρίσκεται στη ίδια ευθεία με τον αντίχειρα σας.

Ηλικία	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