

心拍数から運動強度を求める方法

目標運動強度（最大心拍数の〇〇%）の心拍数
=（最大心拍数－安静時心拍数）×〇〇/100+安静時心拍数

最大心拍数 = 220 - 年齢

（最大心拍数を実測することは可能だが、最大の負荷をかけなければなら
ないので、実際には難しい。）

安静時心拍数は起床直後などの、活動がほとんどない状態で計測する。

例) 年齢 50 歳 安静時心拍数 70 最大心拍数の 70%の運動強度の心拍
数

最大心拍数は上記の簡易的な計算でもとめると 170

$$(170 - 70) \times 0.7 + 70 = 140$$