

THE SURPRISING HISTORY OF THE “HR_{max}=220-age” EQUATION

OBJETIVO: Calcular la frecuencia cardíaca según las diferentes fórmulas del artículo “The surprising history of the “HR_{máx} = 220 – age” equation”.

PUNTOS A DESARROLLAR:

- 1) CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA EN BASE A TODAS LAS FÓRMULAS DESCRITAS EN LA TABLA 3.

Indicar TU edad: en años (Poner en un cuadro como éste)

Apellido primer autor (año)	Fórmula	Resultado
..... (1996)	$345-78*89^a$	180

- 2) UNA VEZ TERMINADO EL PUNTO 1, SACAR EL VALOR MEDIO DE LOS RESULTADOS. SE TRATA DE DAR UN ÚNICO VALOR TOMANDO TODOS LOS VALORES QUE HAN SIDO COLOCADOS EN EL APARTADO “RESULTADO”.

- 3) INDICA EL RANGO (VALOR MÍNIMO-VALOR MÁXIMO):

Valor Mínimo:

Valor Máximo:

Diferencia: