Taller 10

¿Qué es la fórmula Karvonen?

consiste en la diferencia entre [la frecuencia cardiaca en reposo](https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a40790502/frecuencia-cardiaca-en-reposo-alta/) y la frecuencia cardiaca máxima de un individuo. A partir de este concepto se derivó la fórmula de estimación de la intensidad del esfuerzo cardiovascular popularmente conocida como la 'fórmula de Karvonen'.

Para eso nos vamos a guiar por la siguiente tabla.

Texto, Carta

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

En base a lo leído y a la imagen mostrada realice los siguientes ejercicios.

Actividad.

Calcule su frecuencia cardíaca máxima.

Mida su frecuencia cardíaca en reposo.

Realice la siguiente operación. F.C. Máxima menos F.C Reposo