

นาย ก อายุ 30 ปี ซึ่พบจรรยาณะพั้ก 70 ครั้ง/นาที่ ต้องการ  
หาความหนักที่ 65-85% ควรออกกำลังกายให้เหนื่อยใน  
ระดับหัวใจเต้นก็่ครั้งต่อนาที่ จึงจะถือว่าบรรลุผลตาม  
เป้าหมาย

$$\begin{aligned}
 \text{HRR} &= \text{MHR} - \text{Resting HR.} \\
 &= \{207 - (0.7 \times 30)\} - 70 \\
 &= 207 - (21) - 70 \\
 &= 116 \text{ ครั้ง / นาที}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{THR} &= (\text{HRR} \times \% ) + \text{Resting HR.} \\
 &= (116 \times 0.65) + 70 \\
 &= 75.4 + 70 = 145.4 = 145 \text{ ครั้งต่อนาที} \\
 &= (116 \times 0.85) + 70 \\
 &= 98.6 + 70 = 168.6 = 169 \text{ ครั้งต่อนาที}
 \end{aligned}$$

MHR = อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

220 – อายุ(ปี) สูตรเดิม      207 – {0.7 x อายุ(ปี)} สูตรใหม่

Target Heart Rate (THR) อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย

60 – 80 % ของ MHR สูตรเดิม      65-85 % ของ MHR สูตรใหม่

$$\underline{\text{THR}} = (\text{HRR} \times \%) + \text{Resting HR.}$$

Resting Heart Rate (Resting HR.) อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

Heart Rate Reserve (HRR) การกำหนดเป้าหมายในการออกกำลังกายโดยใช้อัตราการ

เต้นของหัวใจสำรอง      สูตรคือ MHR - Resting HR.