

19 Φεβρουαρίου 2017

Φυσιολογικοί παλμοί ανά ηλικία: Δείτε τον αναλυτικό πίνακα!!!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι παλμοί της καρδιάς επηρεάζονται από την ηλικία μας αλλά και από τη

φυσική μας κατάσταση.

Για να ξέρουμε αν βρισκόμαστε στα όρια του φυσιολογικού, πρέπει να διαχωρίζουμε τους παλμούς τις ώρες χαλάρωσης από τους μέγιστους παλμούς κατά τη διάρκεια της γυμναστικής.

Είναι καλύτερο να μετράμε τους παλμούς το πρωί, αφού έχουμε κοιμηθεί καλά, και πριν σηκωθούμε από το κρεβάτι. Τα άτομα που γυμνάζονται τακτικά και βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση έχουν ελαφρώς μειωμένους καρδιακούς παλμούς. Επίσης, οι παλμοί συνήθως αυξάνονται με το πέρασμα των χρόνων.

Δείτε τον αναλυτικό πίνακα, σύμφωνα με την Αμερικανική Εταιρία για την Καρδιά:

Ηλικία Φυσιολογικοί παλμοί 50-85% Μέγιστοι παλμοί 100%

20	100-170 παλμοί το λεπτό	200 παλμοί το λεπτό
30	95-162 παλμοί το λεπτό	190 παλμοί το λεπτό
35	93-157 παλμοί το λεπτό	185 παλμοί το λεπτό
40	90-153 παλμοί το λεπτό	180 παλμοί το λεπτό
45	88-149 παλμοί το λεπτό	175 παλμοί το λεπτό
50	85-145 παλμοί το λεπτό	170 παλμοί το λεπτό
55	83-140 παλμοί το λεπτό	165 παλμοί το λεπτό
60	80-136 παλμοί το λεπτό	160 παλμοί το λεπτό
65	78-132 παλμοί το λεπτό	155 παλμοί το λεπτό
70	75-128 παλμοί το λεπτό	150 παλμοί το λεπτό

Πηγή: onmed.gr