

聆聽你的「心」，認識運動強度

「運動強度」代表運動的劇烈程度，與運動時心率的變化有直接關係。你可利用一些有可靠和準確的公式找出你運動時的目標心率範圍，亦可利用心率監測儀器（例如可監測心率的手錶）更準確地量度你運動時的心率。此外，你更可利用說話測試，以簡單但較主觀的方式判斷你的運動強度。

為何監測心率十分重要？

心率的數值不但可反映自身的健康狀態，更可作為運動效率的指標。了解自己跑步時的平均心率，有助改善運動表現，這對於初學者而言尤其重要。初學者往往為了追求速度而愈跑愈快，令心率高於平均水平而導致運動效率欠佳。因此，了解自己的心率並結合相應的運動量相當重要。

判斷方法	運動強度		考慮因素
	中等	劇烈	
生理表徵（說話測試）	活動時能如常說話	活動時呼吸急促，無法如常說話	簡單易用
最高目標心率公式	50%-70%	70%-85%	容易使用，但結果就年青或體魄強健的成年人而言則未必準確
儲備心率公式	50%-70%	70%-85%	較為複雜，但結果相對個人化和準確

最高目標心率公式

$$\text{目標心率} = (220 - \text{年齡}) \times \text{強度百分比}$$

例：一位 40 歲的男士進行跑步練習，其中等運動強度目標心率範圍的計算方式如下：

$$\begin{aligned} \text{目標心率範圍下限} &= (220 - 40) \times 50\% \\ &= 90 \text{ 次/分鐘} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{目標心率範圍上限} &= (220 - 40) \times 70\% \\ &= 126 \text{ 次/分鐘} \end{aligned}$$

因此，若這位男士希望進行中等運動強度的跑步練習，便須在跑步時把心率維持在每分鐘 90 至 126 次的水平。若其心率超出每分鐘 126 次的上限，便須減慢跑速。

儲備心率公式

$$\text{目標心率} = [(220 - \text{年齡} - \text{靜態心率}) \times \text{強度百份比}] + \text{靜態心率}$$

例：若上述例子中的男士有每分鐘 60 次的靜態心率，其中等運動強度目標心率範圍的計算方式如下：

$$\begin{aligned} \text{目標心率範圍下限} &= (220 - 40 - 60) \times 50\% + 60 \\ &= 120 \text{ 次/分鐘} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{目標心率範圍上限} &= (220 - 40 - 60) \times 70\% + 60 \\ &= 144 \text{ 次/分鐘} \end{aligned}$$

儲備心率公式考慮到運動者的年齡和靜態心率，因此計算結果適用於個人化的運動鍛鍊。

相關心率數值釋義：

靜態心率

指在清醒及不進行活動的安靜狀態下，每分鐘心跳的次數。一般而言，靜態心率愈低，心肺功能就愈好。要找出自己的靜態心率，可在入睡時配戴運動手錶，並在起牀時查看有關數據。

最高心率

指每分鐘心跳平均次數的上限。常用公式：最高心率 = 220 - 年齡