

不同年齡的心跳率

年齡	目標心跳範圍 (50-85%)	平均最高心跳率
20歲	每分鐘 100-170	每分鐘 200
25歲	每分鐘 98-166	每分鐘 195
30歲	每分鐘 95-162	每分鐘 190
35歲	每分鐘 93-157	每分鐘 185
40歲	每分鐘 90-153	每分鐘 180
45歲	每分鐘 88-149	每分鐘 175
50歲	每分鐘 85-145	每分鐘 170
55歲	每分鐘 83-140	每分鐘 165
60歲	每分鐘 80-136	每分鐘 160
65歲	每分鐘 78-132	每分鐘 155
70歲	每分鐘 75-128	每分鐘 150

運動時應保持這個心跳率及不應超出這個心跳率

(資料參考：美國心臟協會)