

(19)
(12)

(KR)
(A)

(51) 。 Int. Cl. ⁷
A63B 24/00

(11)
(43)

2002 - 0015907
2002 03 02

(21) 10 - 2000 - 0049044
(22) 2000 08 23

(71) 1가 78 - 52

(72) 1가 78 - 52

(74)
:

(54)

가

가

가
 (10)
 (10)
 (S20) (10) 가 (40)
 (30) (30) 가
 (40)
 (S30) 가 (40)
 (40) (50) 가
 (S40) (10) (50) (50)
 가 (50) 가 (50) 가
 가
 가
 (cabonen .)

1

$$\begin{aligned} \text{최대심장박동수} &= 220 - \text{나이} \\ \text{목표심장박동수} &= (\text{최대심장박동수} - \text{안정시심장박동수}) \times \text{운동강도} + \text{안정시심장박동수} \end{aligned}$$

40 60%, 60 80%
 (S50) 가 (40) (60) 가
 (40)
 가 (S60) (40) (50)
 가 (60) (40)
 (S70) 가 가

(10) (20) (40) (30) (10)

(50) (40) (30) (40) (40)

(50) (40)

(40)

가 가

(40) (10) (

(50) (40)

가 가 가

(40) (40) (60)

(40)

가 (40)

(60)

(40) 가 (10)

가 가 가

가 (40) (60)

(10) (40) 가 (40)

(40) 가 (50)

(50)

(40)

가

(20)

(10)

(40)

가

(60)

(20)

(30)

(10)

40)

(40)

(40)

(50)

(50)

가

가

(40)

(40)

(40)

(50)

(40)

가

가

(40)

(40)

0)

(60)

(4

(40)

가

가

가

(60)

(40)

(50)

가 (50)

(10)

10)

(40)

(40)

(40)

(60)

2

(60)

가
(40)

가
(60)

(60)

(40)

가

1 1

(50)

가

가

가 가

가

가
가

가

가

가 가

가

(57)

1.

가

;

;

;

, 가 ;

;

,

;

;

,

,

,

,

,

.

2.

1

,

,

,

.

3.

,

,

,

,

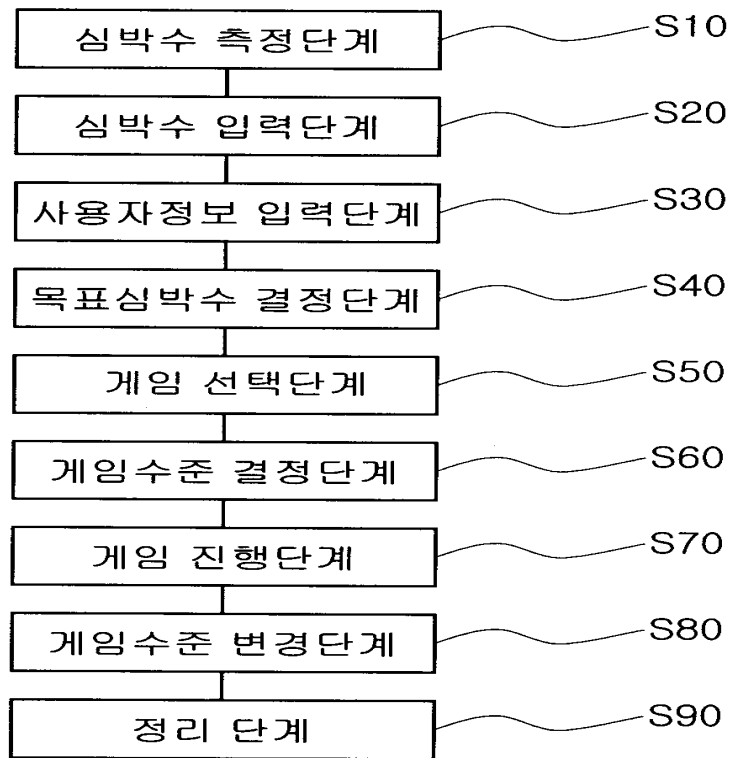
가

,

가

.

1



2

