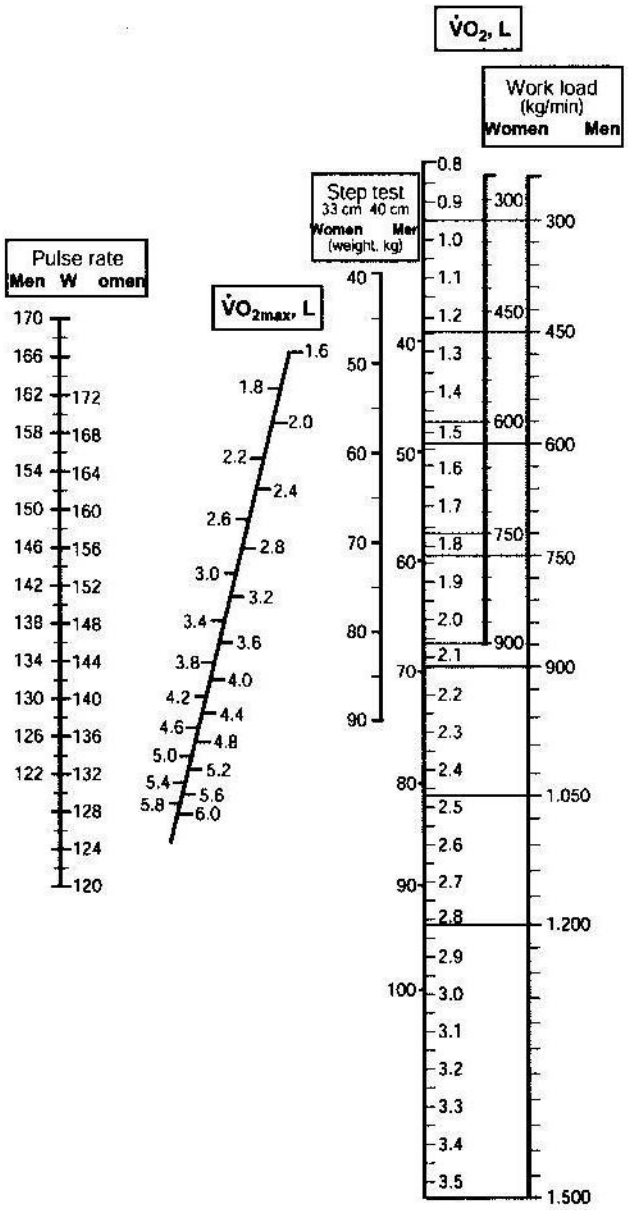

ή συχνότητα

ιx, Λίτρα
ιασία αναρρί-

ς, κιλά)
= Επιβάρυνση

ΣΧΗΜΑ 4-1. Τροποποιημένο νομόγραμμα Astrand-Ryhming. (Ανατύπωση με έγκριση από Astrand P-O, Ryhming I. A nomogram for calculation of aerobic capacity [physical fitness] from pulse rate during submaximal work. J Appl Physiol 1954;7: 218-221.)