

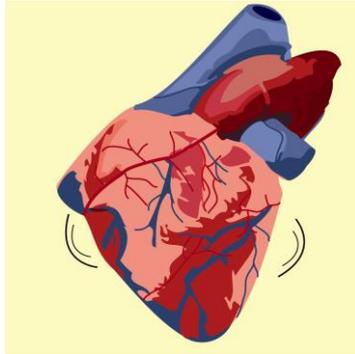
## 心跳

為了健康的理由，人們應該控制他們的活動量，運動時才不會超出特定的心跳頻率範圍。數年來，個人最大心跳率和個人年齡的關係以下列的公式描述：

建議的最大心跳率 =  $220 - \text{年齡}$

最近研究顯示這個公式應略為修正。新的公式如下：

建議的最大心跳率 =  $208 - (0.7 \times \text{年齡})$



問題 1 (1 分)：

某家報紙報導：「使用新公式推算每分鐘最大心跳數的結果，年輕人的數據略為減少，而老年人略為增加」。

使用新公式推算，從哪一個年齡起的最大心跳率開始增加。

問題 2 (1 分)：

建議的最大心跳率公式： $208 - (0.7 \times \text{年齡})$ ，也可以用來決定何時體能訓練是最有效率的。研究指出當心跳是最大心跳率的 80% 時，此時體能訓練最有效。

請寫下根據年齡最有效率的體能訓練之心跳率計算公式。