



PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del
Ejercicio y la Salud

ISSN: 1409-0724

ISSN: 1659-4436

pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Aburto Corona, Jorge Alberto; Aragón-Vargas, Luis Fernando
Data base of Refining music tempo for an ergogenic effect on stationary cycling exercise

PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias
del Ejercicio y la Salud, vol. 18, no. 1, 2020, -June

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i1.42430>

Available in: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442061637023>

- How to cite
- Complete issue
- More information about this article
- Journal's webpage in [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

 [redalyc.org](https://www.redalyc.org)

Scientific Information System Redalyc

Network of Scientific Journals from Latin America and the Caribbean, Spain and
Portugal

Project academic non-profit, developed under the open access initiative

	Participants	HRmax (bpm)	Age	Height (cm)	Weight (Kg)
Males	1	187	21	182	72,21
	2	199	24	190	79,5
	3	185	23	201	97,36
	4	188	18	172	68,16
Females	5	193	20	159,5	49,34
	6	182	21	153,6	47,44
	7	170	22	178,8	77,65
	8	184	27	148,3	51,51
	9	186	27	168,3	63,99
	10	196	29	167,3	90,16



			Resting Heart Rate		
Rtrials (N*m)	Rmax (N*m)	Powermax (W)	NM	MT	FT
9,8	14	132,0	76	60	69
9,8	14	132,0	58	65	76
19,6	28	263,9	56	55	70
4,9	7	66,0	55	53	58
4,9	7	66,0	83	89	69
4,9	7	66,0	55	49	51
11,5	16,4	154,6	55	61	64
3,8	5,4	50,9	59	60	59
6,4	9,2	86,7	76	79	69
4,9	7	66,0	85	75	99

Esta base de datos corresp

REFINING MUSIC TEMPO FOR AN ERGOGENIC EFFECT

Jorge Alberto Aburto Corona y Luis F

Doi del artículo original: <https://doi.org/10.1>

Doi de esta base de datos: <https://doi.org/10>

Esta obra está bajo un

[Creative Commons Atribución-NoComercial-4](#)



P E R C E I V E D E X E R T I O N						
NO MUSIC			MODERATE TEMPO			
10 min	20 min	30 min	10 min	20 min	30 min	10 min
4,5	5,5	8	4	5,5	8	4,5
3,5	4,5	5	3,5	5	7	4
3,5	5	6	3,5	4,5	5,5	2,5
3	4	5,5	3	3,5	4,5	0,5
3	3	4	2	3	4	2
2	3	4	2	4	5	1
3	3,5	3,5	3	3	4	3
4,5	7	8,5	3,5	6,5	7,5	3,5
3	4	4	3	4	4	3
5	5	6	2,5	4	4	3

onde a la obra

EFFECT ON STATIONARY CYCLING EXERCISE

Hernando Aragón Vargas

[15517/pensarmov.v15i2.28390](#)

[0.15517/pensarmov.v18i1.42430](#)

a licencia

[Compartirlqual 4.0 Internacional](#)



		H E A R T R A T E				
FAST TEMPO		NO MUSIC			MODERATE TEMPO	
20 min	30 min	10 min	20 min	30 min	10 min	20 min
6	9	132	141	162	148	147
6,5	4	145	155	155	152	166
4,5	6	134	134	132	123	130
0,5	1	118	123	120	123	120
2	3	123	132	144	152	163
3	4	114	124	132	114	110
3,5	3,5	103	104	110	105	115
6	8,5	173	178	184	171	172
4	4	156	169	172	169	174
5	4	142	165	196	111	124

(B P M)				W O R K		
PO	FAST TEMPO			NO MUSIC		
30 min	10 min	20 min	30 min	10 min	20 min	30 min
158	144	154	162	49	53	60
173	146	171	163	65	62	66
132	130	138	139	86	84	77
132	120	119	126	22	21	22
169	139	149	158	26	28	30
113	118	113	121	25	28	31
130	116	123	129	50	52	56
180	159	163	175	29	29	30
175	134	147	156	40	42	45
126	146	163	166	30	31	34

PERFORMED (KILOJOULES)					
MODERATE TEMPO			FAST TEMPO		
10 min	20 min	30 min	10 min	20 min	30 min
55	53	61	57	62	66
63	70	74	66	71	67
95	83	80	98	90	88
24	26	26	27	29	29
33	35	37	32	34	34
25	29	29	28	29	30
58	59	62	55	57	56
32	27	28	31	29	30
44	44	45	38	42	44
26	33	27	29	30	34

