



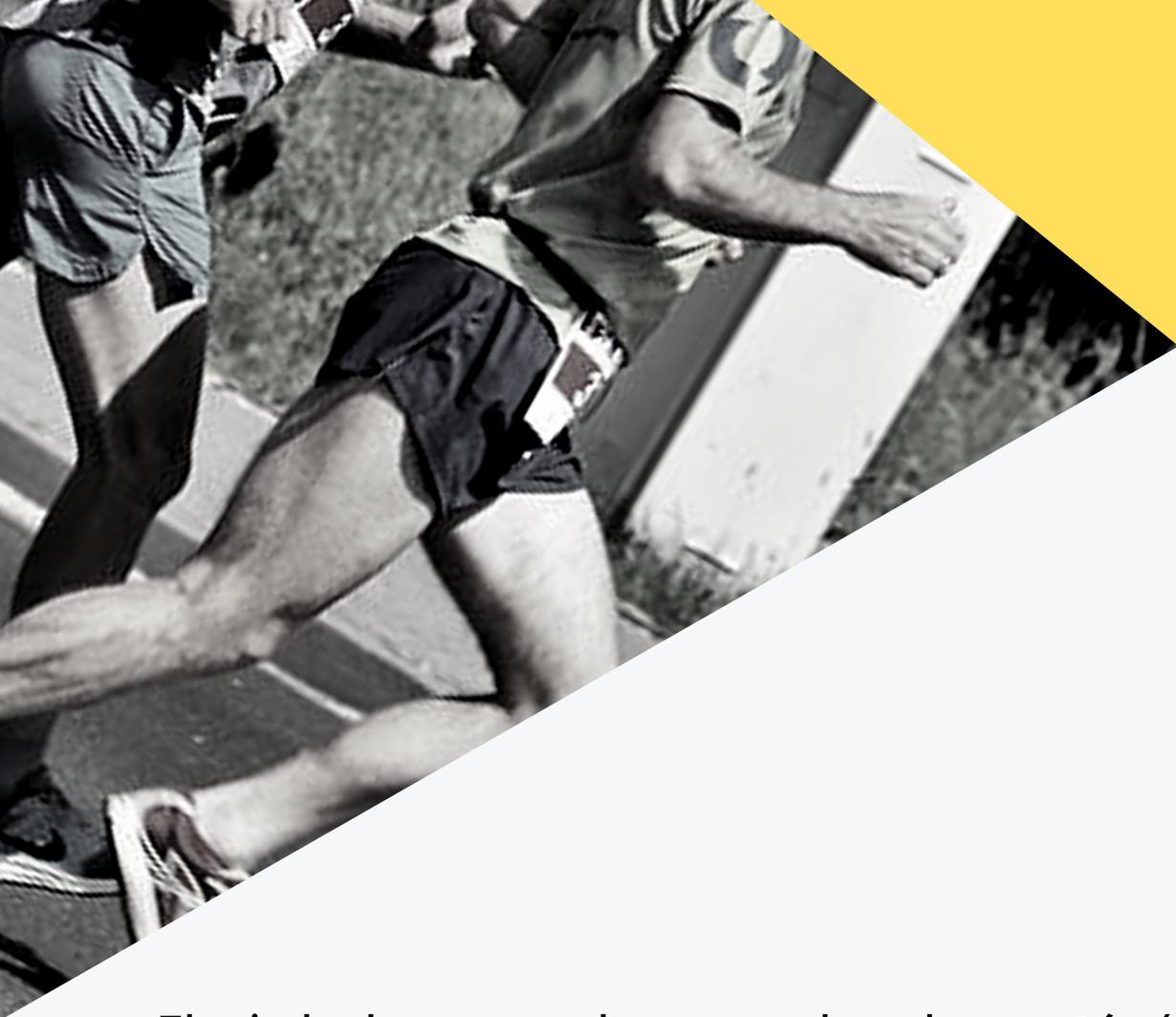
¿CÓMO NO DEFALLECER EN UN MARATÓN?

50
matemáticas
 Universidad
de La Laguna



#50mathull

Mueve tu cuerpo, mueve tu mente



El miedo de un corredor o corredora de maratón (42Km) es desfallecer. El momento más peligroso es a partir del kilómetro 30 porque los músculos se van quedando sin glucógeno.

¿Cómo correr el maratón sin desfallecer?

Benjamin Rapoport, investigador de la Universidad de Harvard, obtuvo una fórmula matemática para calcular la velocidad de paso que se debe llevar para no desfallecer. El modelo utiliza diferentes variables: la capacidad aeróbica del corredor, el tiempo que se marca como objetivo para terminar el maratón, el peso, la edad y la frecuencia cardíaca en reposo. Los resultados estiman además cuántos carbohidratos debe consumir para llegar a completar el maratón.

