

NOTA EFEKTIF



MINGGU KECERGASAN

TUJUAN SENAMAN MEMANASKAN BADAN

1. Meningkatkan suhu badan
2. Meningkatkan kadar denyutan jantung
3. Meningkatkan kadar pernafasan
4. Penyediaan keanjalan otot serta sendi

TUJUAN SENAMAN MENYEJUKKAN BADAN

1. Menurunkan suhu badan
2. Memulihkan kadar denyutan nadi secara beransur-ansur
3. Mengelak kelesuan otot
4. Mengurangkan rasa sakit sendi
5. Menyingkirkan bahan kumuh

KADAR NADI LATIHAN

Kadar nadi latihan ialah kadar nadi yang perlu dicapai selepas melakukan aktiviti fizikal.

KADAR NADI MAKSIMUM

Kadar nadi maksimum ialah kadar denyutan jantung yang paling maksimum bagi seseorang.

PENGIRAAN KADAR NADI

Contoh pengiraan kadar nadi latihan menggunakan kaedah Karvonen:

Ajum berumur 12 tahun. Kadar Nadi Rehat Ajum ialah 73 denyutan seminit. Intensiti latihan yang hendak dilakukan oleh Ajum ialah 60%. Pengiraan Kadar Nadi Latihan Ajum ialah:

Kadar Nadi Latihan
= (Kadar Nadi Maksimum - Kadar Nadi Rehat) x Intensiti + Kadar Nadi Rehat

$$\begin{aligned}\text{Kadar Nadi Maksimum} &= 220 - \text{umur} \\ &= 220 - 12 \\ &= 208\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Kadar Nadi Latihan} &= (208 - 73) \\ &= (138 \times 60/100) + 73 \\ &= 81 + 73 \\ &= 154 \text{ denyutan seminit}\end{aligned}$$