

**Laluan Mencabar**

Pilih jawapan yang betul berkaitan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik.

1. Aktiviti yang dilakukan secara \_\_\_\_\_ dapat meningkatkan kapasiti aerobik.
2. Kita perlu mengambil \_\_\_\_\_ sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
3. Lakukan aktiviti sekurang-kurangnya 30 minit secara \_\_\_\_\_ pada kadar \_\_\_\_\_.
4. Nadi pemulihan ialah \_\_\_\_\_ antara denyutan \_\_\_\_\_ sejeurus \_\_\_\_\_ aktiviti dengan denyutan nadi selepas tamat aktiviti dalam tempoh \_\_\_\_\_ minit selepas aktiviti.
5. Individu yang mempunyai kadar nadi pemulihan yang \_\_\_\_\_ menunjukkan tahap kapasiti aerobik yang \_\_\_\_\_.

