

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 _____.

