

Bagaimana untuk mengira Kadar Nadi Latihan?



Kira kadar nadi latihan anda sekiranya intensiti latihan adalah 65% – 75%.

$$\text{KNL} = \text{KNM} - \text{KNR} \times \text{Intensiti Latihan} + \text{KNR}$$

$$\text{KNL} = (206 - \text{ }) \times 65\% + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ } \times \frac{65}{100}) + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ } + \text{ })$$

$$\text{KNL} = \text{ } \text{ denyutan seminit}$$

Saya berumur 14 tahun. Kadar nadi rehat saya ialah 62 denyutan seminit. Intensiti latihan yang perlu saya lakukan ialah 65%. Kirakan kadar nadi latihan saya.



$$\text{KNL} = (206 - \text{ }) \times 75\% + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ } \times \frac{75}{100}) + \text{ }$$

$$\text{KNL} = (\text{ } + \text{ })$$

$$\text{KNL} = \text{ } \text{ denyutan seminit}$$

Saya berumur 14 tahun. Kadar nadi rehat saya ialah 62 denyutan seminit. Intensiti latihan yang perlu saya lakukan ialah 75%. Kirakan kadar nadi latihan saya.



KNL – Kadar Nadi Latihan

KNM – Kadar Nadi Maksimum

KNR – Kadar Nadi Rehat

Cara mengira Kadar Nadi Latihan (KNL)

$$\text{KNL} = \text{KNM} - \text{KNR} \times \text{Intensiti Latihan} + \text{KNR}$$

Catatan:

KNM = Kadar Nadi Maksimum

KNR = Kadar Nadi Rehat

DSM = Denyutan Seminit