ฝึกคาร์ดิโอหนักแค่ไหน

-คาร์ดิโอ ขั้นต้นให้

ชีพจรไม่น้อยกว่า 60%

MaxHR

ฝึกคาร์ดิโอหนักแค่ไหน

-MaxHR หรือ 100%

HR หาได้จาก

นำ 220 - อายุ

ฝึกคาร์ดิโอหนักแค่ไหน

-เช่นอายุ 20 MaxHR

หรือ 100%Hr ก็จะเท่ากับ

220-20 = 200ครั้ง/นาที

(BPM)

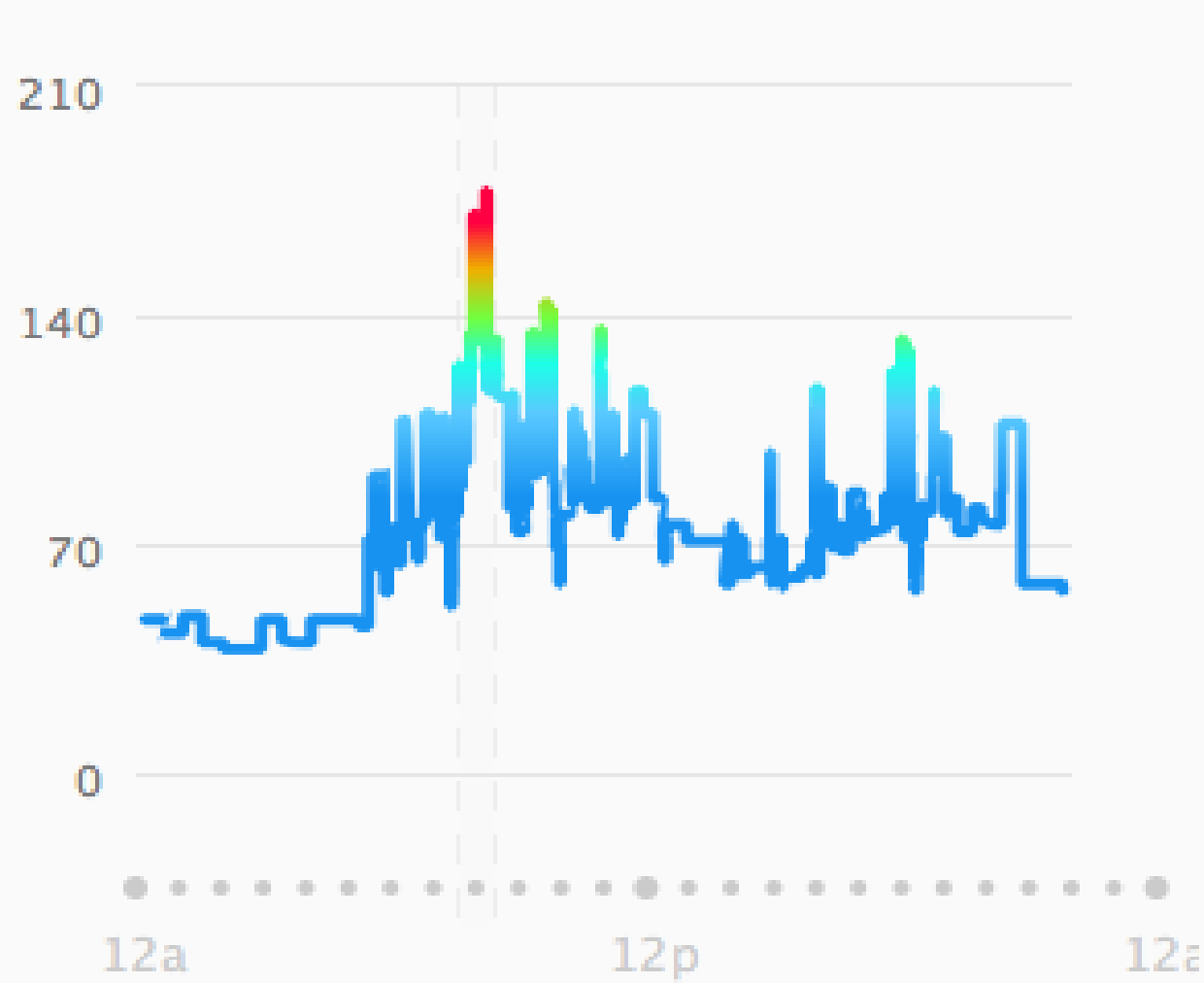
ฝึกคาร์ดิโอหนักแค่ไหน

- 60% ของ MaxHR = 60% x 200 = 120ครั้ง/นาที เป็นต้น

Burn อย่างไรให้เจ๋งสุดๆ

HR หรือ ชีพจร

บอกอะไรเรา



38 bpm	46 bpm	178 bpm
Resting	Avg Resting	Max

เรารู้อยู่แล้วว่า....

ยิ่งเหนื่อย หัวใจยิ่งเต้นเร็ว

เหนื่อยน้อย ก็เต้นเร็วน้อย

ยิ่งเหนื่อยมาก ยิ่งเต้นเร็วมากขึ้น

HR หรือ ชีพจร
ทำให้เราทราบถึง

- ความฟิตของร่างกาย

- ความหนักของการออก
กำลังกาย

HR หรือ ชีพจร

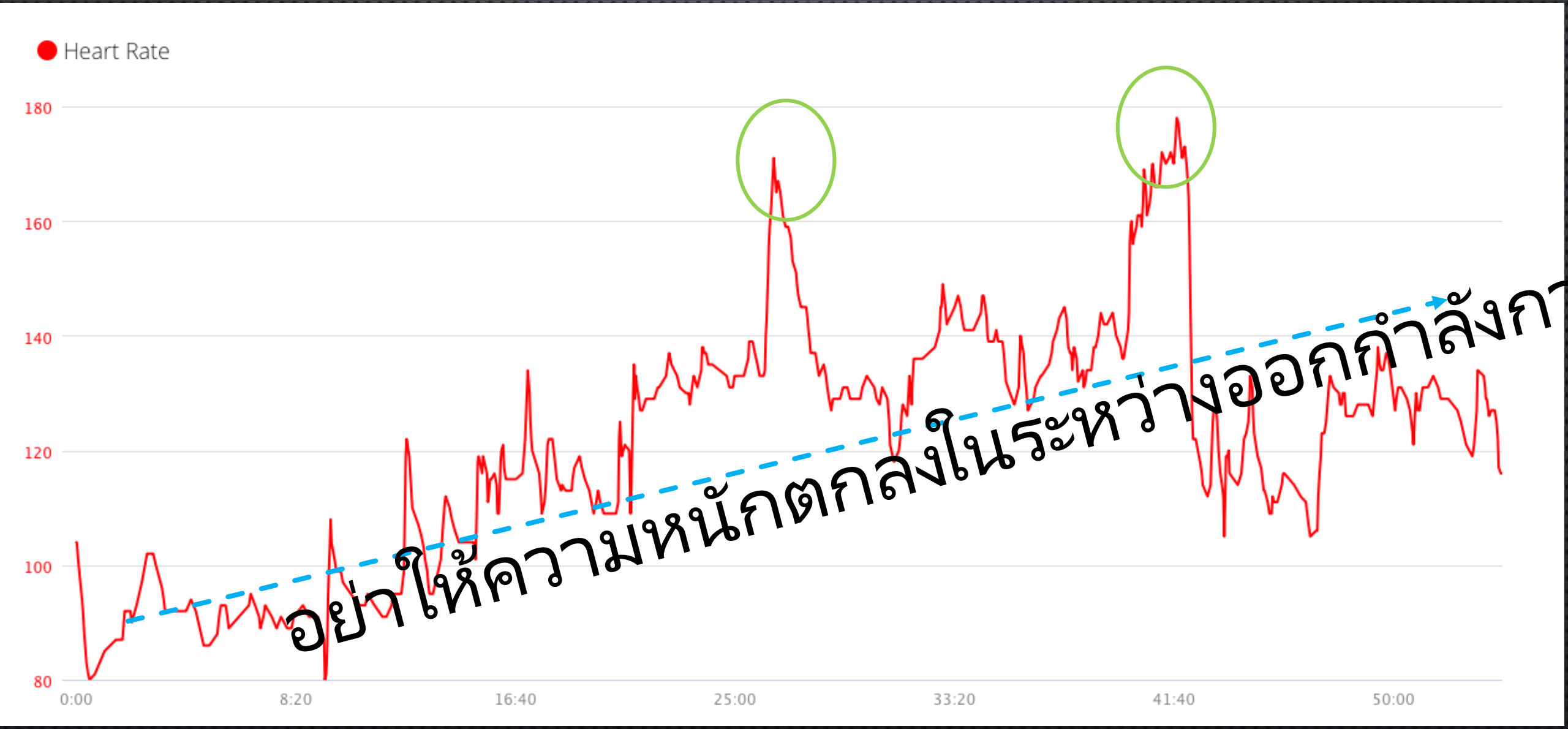
ทำให้เราทราบถึง

- พลังงานที่เผาผลาญไปในขณะออกกำลังกายนั้นๆ

HR หรือ ชีพจร

ทำให้เราทราบถึง

- ความต่อเนื่องของการออกกำลังกายนั้น


Heart Rate
180
160
140
120
100
80
0:00
8:20
16:40
25:00
33:20
41:40
50:00
อย่าให้ความหนักตกลงในระหว่างออกกำลังก

Calories

565 C

Calories

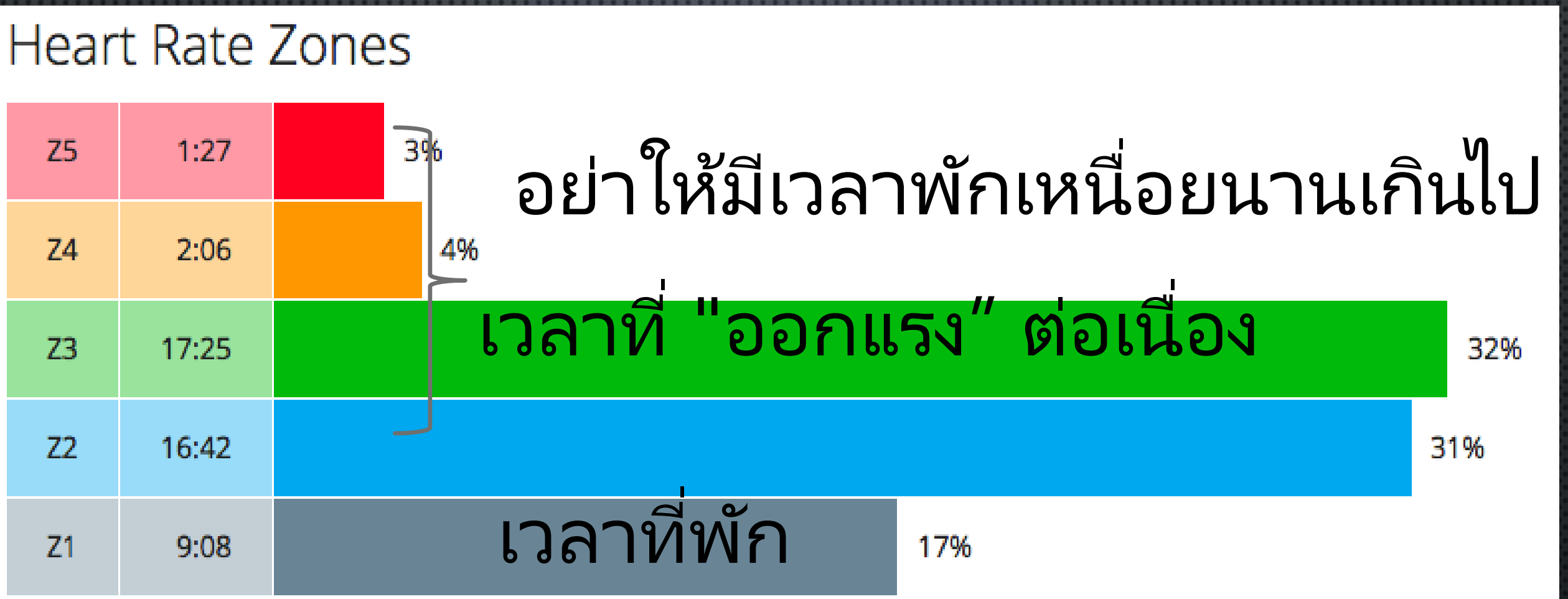
121 bpm

Avg HR

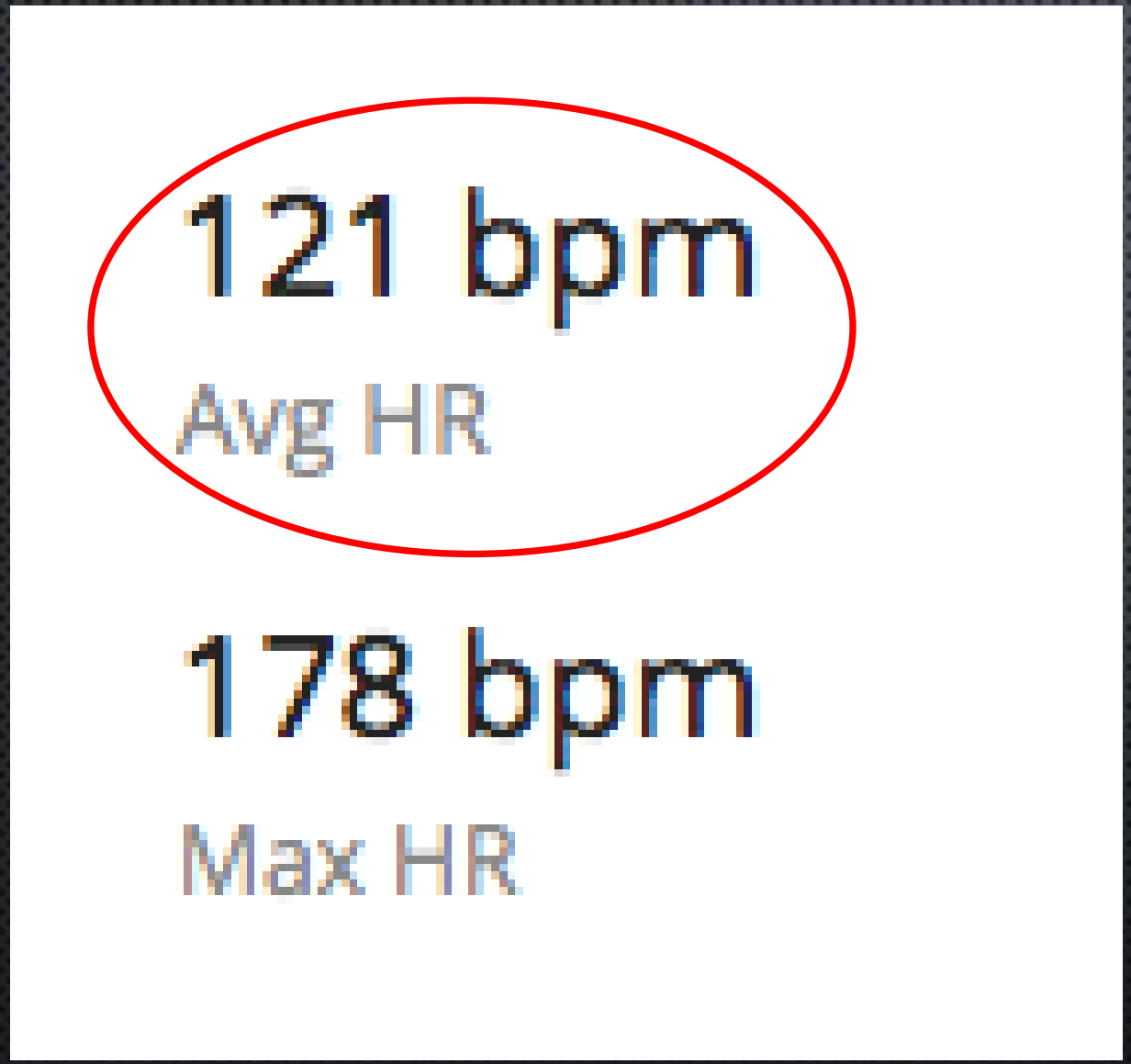
178 bpm

Max HR

Active Calories	Duration
565	54:08



ภาพจาก HTTPS://CONNECT.GARMIN.COM



การทราบค่าเฉลี่ยของความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นทำให้เราแน่ใจได้ว่า แต่ละครั้งที่ออกกำลังกายไปนั้น พ้นขีั้นต่ำที่ควรออกหรือไม่หรือที่ออกกำลังกายไปนั้นเป็นแค่การ “วอร์มอัพ”