



# **PUSH YOUR LIMITS** **But Don't Over!**



Tingkatkan performa olahragamu tapi pahami detak jantung (Heart Rate - HR) saat berolahraga agar kamu bisa mencapai tujuan kebugaranmu dengan aman dan efektif.

***Ingat, Tantang dirimu, tapi selalu lengarkan tubuhmu.***

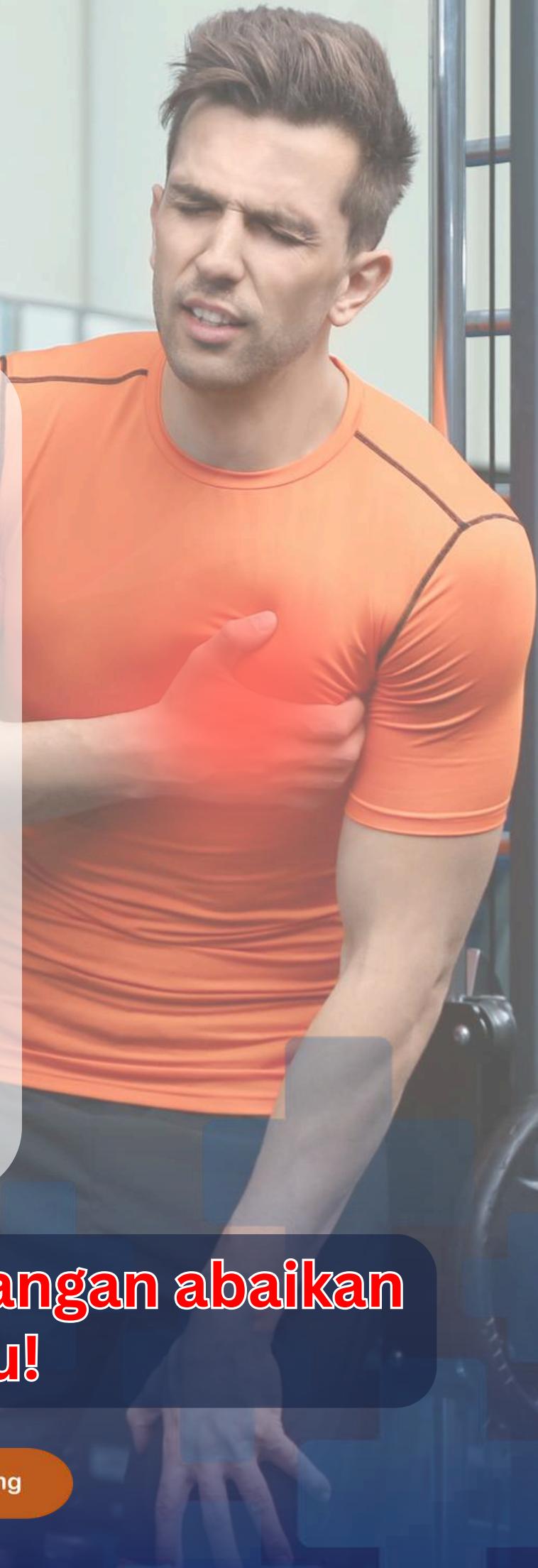




# **BAHAYA** **HR (Heart Rate)** **terlalu Tinggi**

*Memaksakan detak jantungmu terlalu tinggi saat berolahraga bisa berbahaya. Ini bisa menyebabkan:*

- Kelelahan ekstrem dan overtraining
- Pusing atau pingsan
- Nyeri dada
- Aritmia jantung (detak jantung tidak teratur)
- Risiko masalah jantung serius, terutama bagi yang memiliki kondisi tertentu



**Selalu pantau HR-mu dan jangan abaikan sinyal tubuhmu!**





# Ketahui HR Sesuai Umur

## Zona Target dan Kapan Harus Menurunkan Tempo

Detak jantung maksimal (Maximum Heart Rate - MHR) menurun seiring bertambahnya usia.

Zona Latihan  
(Berdasarkan MHR)

**ZONA PUNCAK**  
**85 - 100 % MHR**

**ZONA KARDIO**  
**70 - 85 % MHR**

**ZONA**  
**PEMBAKARAN**  
**LEMAK**  
**50 - 70 % MHR**

### Perkiraan Heart Rate Maksimal dan Zona Target

Usia	Perkiraan HR Max (220 - Usia)	Zona Latihan Target (70-80% dari MHR)
20	200 bpm	140 - 170 bpm
30	190 bpm	133 - 162 bpm
40	180 bpm	126 - 153 bpm
50	170 bpm	119 - 145 bpm
60	160 bpm	112 - 136 bpm

\* HR (Heart Rate) Max = 220 - Usia

- Zona Kardio (70-85% MHR): Intensitas tinggi, meningkatkan kebugaran kardiovaskular.
- **Kapan Turunkan Tempo:** Jika HR kamu melebihi batas HR Maksimal yang diperkirakan, atau kamu merasa sakit/tidak nyaman (pusing, nyeri dada, sesak napas berlebihan),  
**SEGERA TURUNKAN INTENSITAS ATAU BERHENTI SEJENAK.**





# **BAGAIMANA CARA MENGHITUNG *Detak Jantung (HR)?***

Penting untuk mengetahui detak jantungmu saat berolahraga!



## **Metode Jari (Nadi Manual):**

- Temukan denyut nadi di pergelangan tangan atau leher.
- Hitung jumlah denyutan selama 15 detik.
- Kalikan hasilnya dengan 4 untuk mendapatkan detak jantung per menit (bpm).



## **Menggunakan Monitor HR:**

- Gunakan smartwatch, fitness tracker, atau tali dada HR. Ini memberikan pembacaan yang lebih akurat dan real-time.





## Dengarkan Tubuhmu!

Olahraga adalah kegiatan menyehatkan tubuh, bukan hanya perlombaan.

Pahami tubuhmu, pantau detak jantungmu, dan sesuaikan latihanmu sesuai kebutuhan. Konsultasikan dengan profesional kesehatan atau dokter jika kamu memiliki kekhawatiran atau kondisi kesehatan tertentu.

Berolahraga cerdas, tetap aman, dan nikmati setiap gerakan!

