

## MEMANASKAN DAN MENYEJUKKAN BADAN



SYARIFH Moe

@g\_34342982\_35192



TEACHER

Padankan jawapan dengan betul.

Memastikan bekalan oksigen dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot tidak lesu

Menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa

Meningkatkan kadar pernafasan dan pengambilan oksigen

Membantu otot mengendur dan pulih selepas bekerja keras melakukan aktiviti lasak

Meningkatkan keanjalan otot untuk mengelakkan kecederaan

Menurunkan suhu badan

Meningkatkan suhu badan dan badan akan berpeluh

Meningkatkan kadar nadi dan degupan jantung

Aktiviti memanaskan badan dapat:

Aktiviti menyejukkan badan dapat: