



Otot Lentur, Pergerakan Teratur



YANG MANAKAH
AKTIVITI MEMANASKAN
BADAN?

MEMANASKAN BADAN



DUDUK



IMBANGAN



JOGGING



BERLARI



AYUNAN



IMBANGAN



Otot Lentur, Pergerakan Teratur



PERUBAHAN DALAMAN
BADAN



Perkara	Memanaskan badan	Melakukan aktiviti fizikal	Menyejukkan badan
Suhu badan			
Kadar nadi			
Kadar pernafasan			
Air dalam badan			