

KELEBIHAN SENAMAN KECERGASAN

Jawab semua soalan di bawah.

1. Pilih kelebihan membuat **PLANK** dengan betul.

Membentuk Otot di
bahagian perut

Mengurangkan
risiko sakit

Membesarkan
perut

2. **Membakar Kalori** adalah kelebihan membuat senaman **JUMPING JACK**.

BETUL

SALAH

3. Pilih kelebihan senaman **HIGH KNEE** dengan betul .

Mencerahkan Kulit

Meningkatkan daya
keseimbangan
badan

Membakar Lemak