

KECERDASAN DIRI



AKTIVITI MEMANASKAN BADAN MENINGKATKAN

suhu badan dan badan akan berpeluh.

kadar pernafasan dan pengambilan oksigen



AKTIVITI MENYEJUKKAN BADAN MENINGKATKAN

menurunkan kadar nadi dan kadar pernafasan pada tahap yang biasa.

memastikan bekalan oksigen dapat dibawa ke seluruh tubuh supaya otot tidak lesu.