

KESAN AKTIVITI KEPADA TUBUH

PEMANASAN BADAN

PENYEJUKAN BADAN

membantu otot mengendur
dan pulih selepas bekerja keras
melakukan aktiviti lasak.

meningkatkan kadar nadi
dan degupan jantung

meningkatkan keanjalan
otot untuk mengelakkan
kecederaan.

menurunkan kadar nadi dan
kadar pernafasan pada tahap
yang biasa

meningkatkan suhu badan
dan badan akan berpeluh

menurunkan suhu badan

meningkatkan kadar
pernafasan dan pengambilan
oksigen

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