

Nama: _____

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