

Kepentingan Senaman dalam **PENCEGAHAN**

Penyakit **Jantung**



- ✓ Menguatkan otot jantung
- ✓ Meningkatkan kecekapan sistem jantung dan pernafasan (*cardiorespiratory efficiency*)
- ✓ Mengawal berat badan
- ✓ Mengurangkan paras kolesterol tidak baik dan meningkatkan paras kolesterol yang baik
- ✓ Memperbaiki pengaliran darah
- ✓ Mengurangkan tekanan (stres)
- ✓ Membantu mengawal tekanan darah
- ✓ Membantu mengawal paras glukos darah dan boleh mencegah penyakit diabetes
- ✓ Mengurangkan risiko serangan jantung
- ✓ Lebih berpeluang mengatasinya jika mengalami masalah jantung