



# **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 (*stress*)
- 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

