



BAGAIMANA MELAKUKAN SENAMAN DENGAN BETUL

1. Memanaskan badan dengan berlari setempat atau berjalan pantas selama 5 minit.
2. Buat regangan bagi melentur otot - otot untuk mengelakkan kecederaan
3. Lakukan aktiviti yang digemari selama 20-30 minit seperti berjoging, berenang dan berbasikal
4. Menyejukkan badan selama 5 minit dengan berjalan perlahan atau regangan



Bersenamlah sekurang - kurangnya 3 kali seminggu, 20 hingga 30 minit setiap sesi