

Lakukan Aktiviti **FIZIKAL**

BERSENAM DENGAN BETUL, ELAKKAN KECEDERAAN

- Fasa 1** • Memanaskan badan (5 hingga 10 minit).
- Fasa 2** • Aktiviti aerobik (contohnya : berjalan pantas, jogging, berbasikal, berenang dan lain-lain).
- Fasa 3** • Menyejukkan badan (5 hingga 10 minit).

