



# PENYEJUKAN BADAN SELEPAS SENAMAN

Penyejukan badan membolehkan degupan jantung awda dan kadar pernafasan awda untuk menurun secara beransur-ansur ke tahap pra-senaman. Ikuti langkah-langkah di bawah ini. Bagi setiap gerakan bertahan selama 15 saat.

## 1

### Regangan Leher

- Sengitkan kepala ke kanan dan tahan beberapa saat
- Sengitkan kepala ke kiri dan tahan beberapa saat



## 2

### Regangan Bahu

- Letakkan tangan kanan ke kiri depan dada dan tekan tangan kanan ke dalam



## 3

### Regangan Dada

- Bukakan tangan ke tepi sehingga terasa tegang di dada



## 4

### Regangan Triceps

- Letakkan tangan kanan di belakang leher dan tekan siku ke bawah



## 5

### Putaran Pinggang

- Angkat kedua tangan dan pusing badan ke kanan
- Angkat kedua tangan dan pusing badan ke kiri



## 6

### Regangan Pinggang

- Angkat satu tangan atas kepala dan perlahan bengkakkan satu kaki



## 7

### Regangan Peha Depan

- Angkat satu kaki di belakang awda dan tahan



## 8

### Regangan Peha Belakang

- Regangkan satu kaki kedepan dan bengkakkan kaki yang lain



## 9

### Regangan Betis

- Letakkan satu kaki kedepan dan bengkakkan
- Bengkokkan sedikit kaki yang lain





# COOL DOWN AFTER EXERCISE

Cooling down allows your heart rate and breathing rate to decrease gradually to pre-exercise levels. Follow the steps below to cool down, holding each pose for 15 seconds. Repeat on both sides.

## 1

### Neck stretch

- Tilt your head to the right and hold for few seconds
- Tilt your head to the left and hold for few seconds



## 2

### Shoulder stretch

- Place one arm across your chest and exert pressure



## 3

### Chest stretch

- Open your arms out and expand your chest



## 4

### Triceps stretch

- Place one hand at the back of your neck and exert pressure downwards



## 5

### Trunk rotation

- Raise both arms and turn your body to the right
- Raise both arms and turn your body to the left



## 6

### Trunk stretch

- Raise one arm above your head and bend one leg slowly



## 7

### Front thigh stretch

- Raise one foot behind you and hold



## 8

### Back thigh stretch

- Stretch your one leg out and bend the other leg



## 9

### Calf stretch

- Put one leg forward and bend it, keeping the other leg slightly bent

