

# UNIT 9

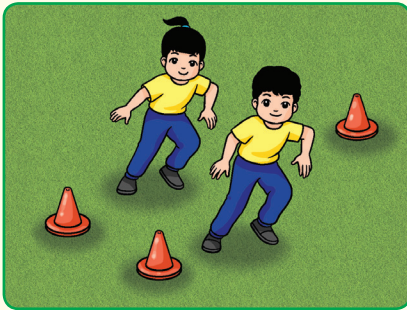
## CERGAS SELALU

### NOTA Classroom

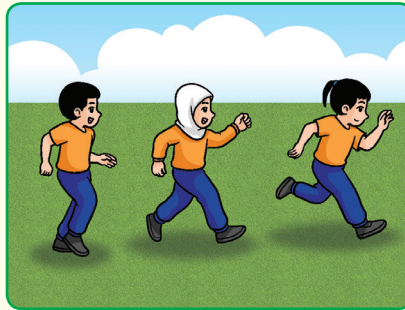


#### AKTIVITI MEMANASKAN BADAN YANG KHUSUS

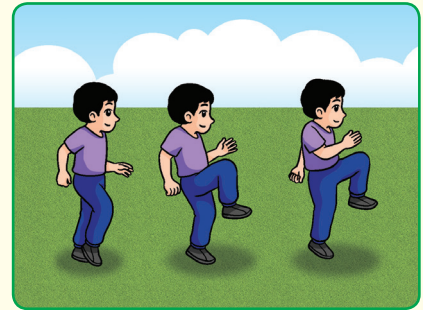
- Kira kadar nadi sebelum dan selepas melakukan aktiviti.
- Kadar nadi yang mesti dicapai selepas aktiviti memanaskan badan ialah 120 denyutan seminit.



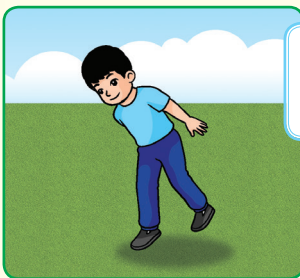
Berlari ulang alik



Berlari pelbagai kelajuan



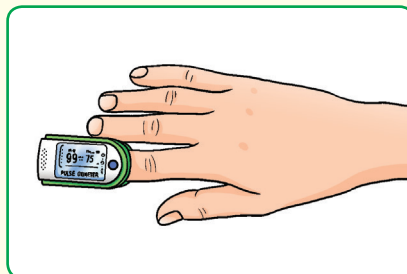
Berlari perlahan dengan lutut tinggi



Berlari, melompat dengan aksi menanduk bola



Berlari sambil melakukan aksi menyepak tanpa bola



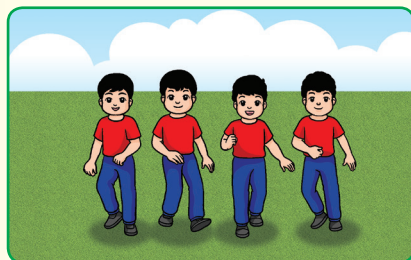
Oksimeter adalah salah satu alat untuk mengukur kadar nadi dan kadar oksigen di dalam badan seseorang.



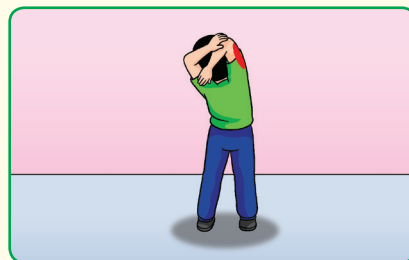
## AKTIVITI MENYEJUKKAN BADAN

### Regangan Statik

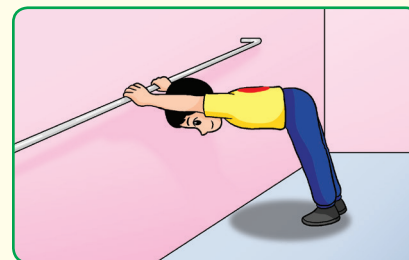
- Aktiviti regangan perlu dilakukan dalam tempoh 15 hingga 30 saat.
- Aktiviti menyejukkan badan penting untuk mengelakkan kelesuan otot.



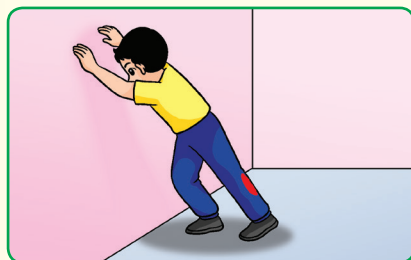
Berlari perlahan atau berjalan



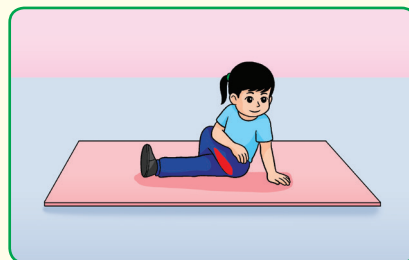
Regangan otot triseps



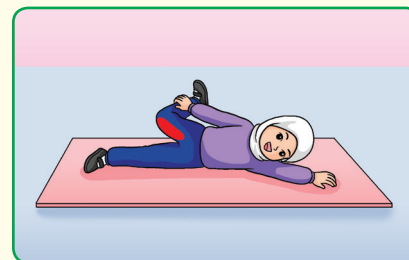
Regangan otot trapezius



Regangan otot gastroknemius



Regangan otot hamstring



Regangan otot kuadriseps

### Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan

| Aktiviti Memanaskan Badan            | Aktiviti Menyejukkan Badan           |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Dilakukan sebelum melakukan aktiviti | Dilakukan selepas melakukan aktiviti |
| Dilakukan dengan intensiti tinggi    | Dilakukan dengan intensiti rendah    |
| Meningkatkan kadar nadi              | Menurunkan kadar nadi                |
| Meningkatkan suhu badan              | Menurunkan suhu badan                |

## Dehidrasi

