**5. Warm-Up**  
Warming up (pemanasan) dapat mengurangi resiko anda cedera bila anda melakukan olah fisik yang tergolong dalam intensitas sedang-berat. pemanasan sebaiknya dilakukan minimal selama 3-5 menit. ingat, bahwa pemanasan yang dilakukan secara benar dapat mengurangi resiko cedera sampai 95%.