8. Pendinginan setelah olahraga

Pendinginan sangat penting untuk merelaksasi kembali otot-otot anda, menurunkan denyut jantung, dan membantu tubuh untuk recovery saat olahraga.

9. Awasi Apa Yang Anda Makan

diet yang sesuai sama peranannya dengan olahraga dalam mencapai kondisi fisik yang fit. apa yang anda makan akan mempengaruhi setiap aspek latihan anda.

10. Bersenang-senang

Pilihlah suatu aktifitas yang yang membuat anda seimbang dalam hidup dan dapat nikmati.