

Saya Gagah

Ira boleh melakukan sesuatu aktiviti pada tahap maksimum. Dia berupaya melakukan aktiviti pada jangka masa yang lama.

Ulangan yang banyak bermakna saya ada daya tahan otot.

Cuba lakukan aktiviti separa cangkung sambil mengangkat sebuah Kamus Dewan. Apakah yang berlaku?



Otot gluteus maksimus

Otot rektus abdominis

Otot gastroknemius

Otot hamstring

Otot erektor spinae

Otot trisepts

Separa cangkung

Tekan tubi ubah suai

Ringkuk tubi separa

Jengket kaki setempat

Lentik belakang ubah suai

Leg curl