Nama: _____ Tarikh :_____

Namakan aktiviti yang dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.

Lentik belakang

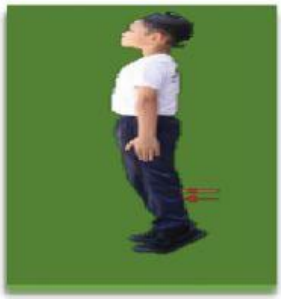
Ringkuk tubi separa

Hamstring curl

Tekan tubi ubah suai

Jengket setempat

Tekan tubi



LIVEWORKSHEETS