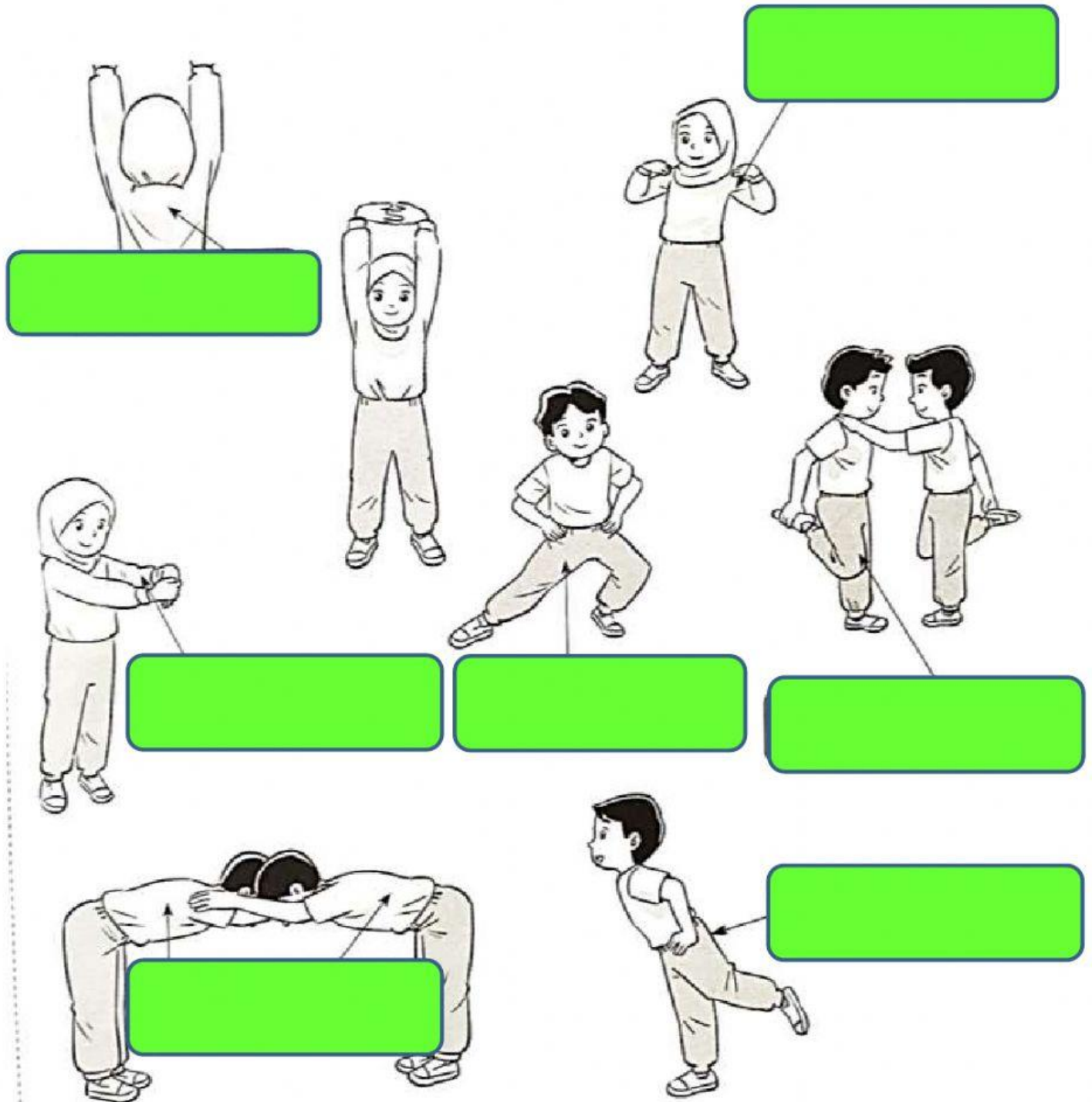


Nama :

Kelas :

GEMBIRA MELENTUR

Namakan otot yang terlibat pada aktiviti regangan di bawah.

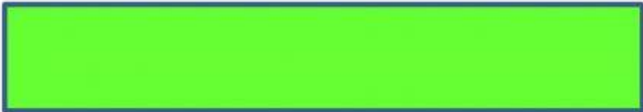


Soalan 8 :

Untuk mengekalkan tahap kelenturan, kita perlu melakukan  secara berkala setiap minggu.

Soalan 9 :

Aktiviti regangan boleh dilakukan sehingga 30 saat semasa fasa pemulihan selepas aktiviti utama tamat.

Keadaan ini dapat memulihkan 

Soalan 10 :

Senaman regangan dapat 

sebelum aktiviti utama dilakukan.

ZuraidaSKP@PJPK Tahun 4