

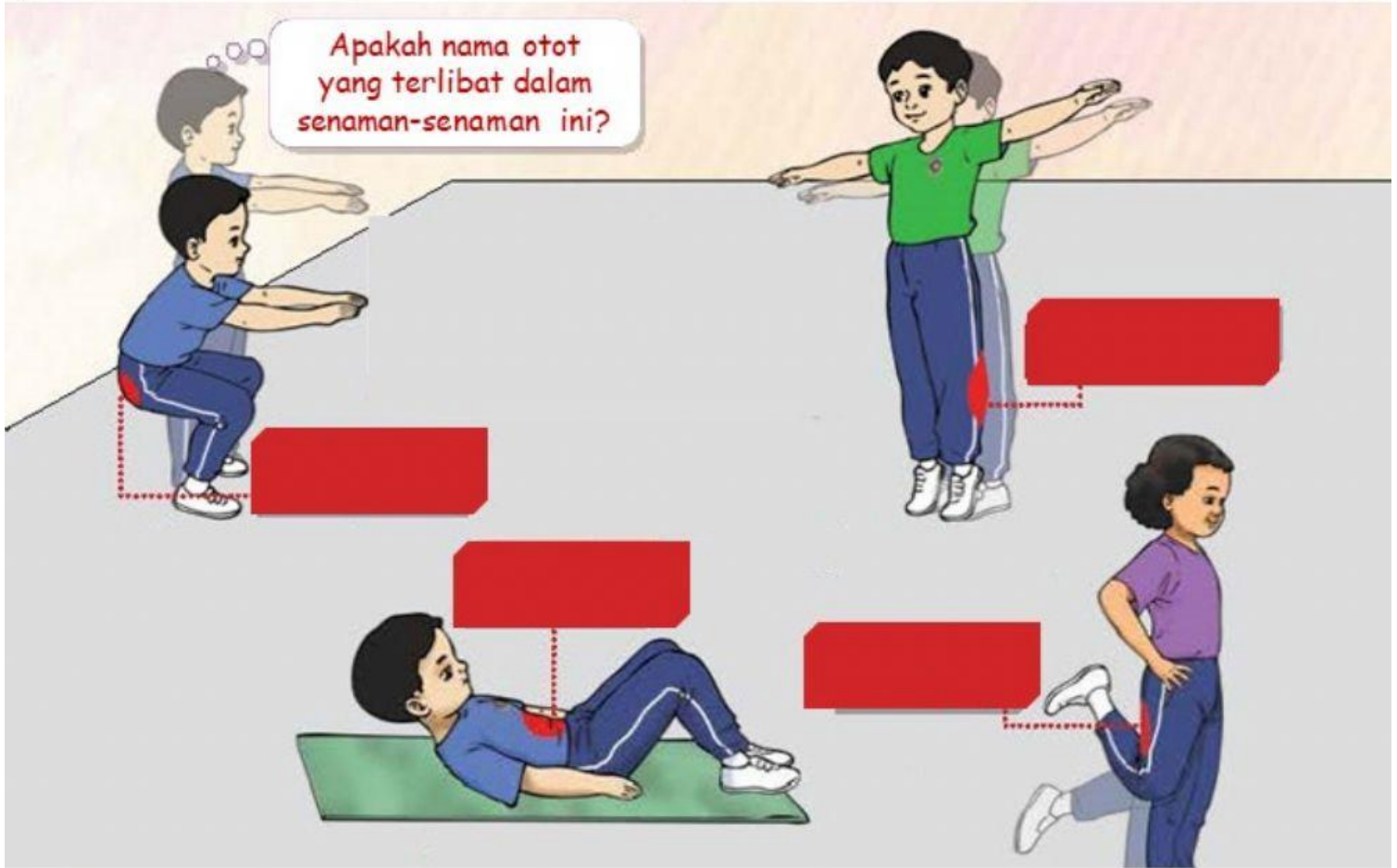
otot rektus
abdominis

otot gluteus
maksimus

otot hamstring

otot gastroknemius

Apakah nama otot
yang terlibat dalam
senaman-senaman ini?



2 Padankan gambar lakuan dengan nama yang betul.



Ringkuk tubi
separa

Separa
cangkung

Tekan tubi
ubah suai