Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik sebagai aktiviti menyejukkan badan. Ikut aktiviti regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan	
Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan

INFORMASI

Seca[illegible]si akan [illegible] meny[illegible] jantung [illegible] deng[illegible] untuk mem[illegible]g berok[illegible] Hal i[illegible]kan kada[illegible] bado[illegible] perin[illegible] men[illegible]atau keles[illegible]abkan prestasi menurun semasa melakukan aktiviti fizikal.

Sumber: *Sport Nutrition*, Edisi Kedua, Asker Juekendrup, Michael Gleeson (2010)

Regangan otot Triseps

Regangan otot Kuadriseps

Regangan otot Gastroknemius

berlari perlahan

Regangan otot Trapezius

regangan Otot Hamstring

LIVEWORKSHEETS