

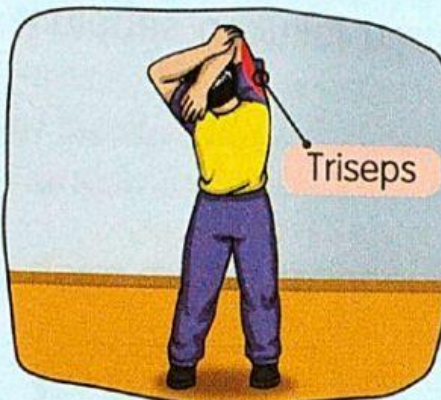
Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

Ikut lakukan saya dan kira bersama-sama.

Aktiviti regangan perlu dilakukan dalam tempoh 15 hingga 30 saat.

Sumber: *Stretching*, Bob Anderson (2000)



Melakukan aktiviti menyejukkan badan penting untuk mengelakkan kelesuan otot.



INFORMASI

Secara amnya, regangan otot akan menyebabkan darah mengalir ke otot-otot. Regangan otot Kuadrisepts Regangan otot Gastroknemius Regangan otot Trapezius regangan Otot Hamstring

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

Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan

Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan