

C. Kenal pasti bahagian otot-otot utama yang meregang semasa melakukan aktiviti kelenturan. SP 3.3.1 SP 4.3.1 SP 5.1.1 TP.1 TP.2

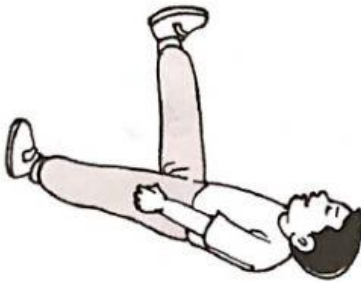
Otot tangan

Otot paha

Otot pinggang

Otot tangan dan pinggang

1.



3.



2.



4.



Otot paha

Otot bahu

Otot betis

Otot belakang

Otot abdomen

1.



4.



2.



5.



3.



6.

