

NAMAKAN AKTIVITI SENAMAN DALAM RAJAH



POSISI BARING KE
POSISI DUDUK

DUDUK DAN BERDIRI
TANPA SOKONGAN

TEKAN TUBI KEKAL

NAMAKAN OTOT YANG TERLIBAT SEMASA MELAKUKAN AKTIVITI

OTOT ABDOMEN

OTOT BAHU DAN
OTOT LENGAN

OTOT PINGGUL DAN
OTOT KAKI

