

ISI TEMPAT KOSONG DENGAN JAWAPAN YANG BETUL. (RUJUK BUKU TEKS M/S 74)

Perlahan-lahan berlebihan meningkatkan
kelenturan meregangkan

1. Kelenturan ialah keupayaan _____ otot dan menggerakkan sendi pada suatu julat maksimum semasa melakukan aktiviti fizikal.
2. Tahap _____ yang baik menambahkan keupayaan untuk bergerak dengan lancar.
3. Senaman regangan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu dapat _____ tahap kelenturan .
4. Hindari melakukan senaman kelenturan yang _____ sehingga mencederakan otot.
5. Lakukan aktiviti kelenturan secara _____ dan elakkan pergerakan mengenjut-enjut.