NAMA MURID: KELAS:

1. Sila padankan Titik Cubitan dan Cara Mengambil Bacaan dengan betul.

1 PAHA

Titik cubitan:
Titik tengah di antara patela (lutut) dengan *inguinal fold* (lipatan bahagian atas paha).

Cara mengambil bacaan:
- Cubit secara menyilang mengikut aliran kulit.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

2 TRICEPS

Titik cubitan:
Titik tengah di antara bahagian bertulang di belakang bahu dengan sendi siku.

Cara mengambil bacaan:
- Cubit secara menegak pada tanda.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

3 ABDOMINAL

Titik cubitan:
Tanda dibuat 3 cm daripada pusat (di bahagian kanan).

Cara mengambil bacaan:
- Cubit secara menegak selari dengan aliran kulit.
- Tangan dalam keadaan rehat dengan telapak tangan menghadap ke hadapan (supinasi).
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

4 SUPRAILIAC

Titik cubitan:
Di atas *iliac crest* (bahagian atas tulang pinggul di sisi badan).

Cara mengambil bacaan:
- Cubit secara menegak.
- Bacaan diambil semasa berdiri dengan berat badan pada kaki kiri.
- Lipatan dibuat secara menegak.
- Bacaan diambil 2 hingga 3 cm di bawah cubitan.

Disediakan Oleh: Pn. Arinah Ajok

LIVEWORKSHEETS

2. Berikut merupakan latihan litar untuk meningkatkan daya tahan otot kita. Padankan setiap rajah berikut dengan jenis latihan yang tepat.

Lentik Belakang

Triceps Press

Juak Baring

Lunges

Juak Tentera

Reverse Fly

LIVEWORKSHEETS