

ULANGKAJI KEKUATAN OTOT DAN DAYA TAHAN OTOT TINGKATAN 3

Kekuatan otot bermaksud daya yang dihasilkan oleh sekumpulan otot untuk mengatasi rintangan. **Ototnya kuat.**

Daya tahan otot bermaksud keupayaan otot untuk melakukan kerja berulang kali tanpa berasa cepat letih. **Ototnya tahan** dan boleh buat kerja/lakuan/senaman banyak kali.

Arahan: Pilih jawapan yang betul untuk kekuatan otot dan daya tahan otot.

Pernyataan	Jenis kekuatan/daya tahan otot
Zaccheus dapat mengangkat tong gas dirumahnya dengan mudah	
Alberto boleh bergayut di palang dalam masa yang lama	
Ismahadi boleh membuka penutup botol yang ketat dengan mudah	
Ainul boleh melakukan squat 30 kali dalam masa 1 minit tanpa cepat letih	
Elchovix dapat mengangkat almari perabot rumahnya yang berat seorang diri	
Gabriel adalah seorang ahli bina badan. Beliau mesti mempunyai jenis otot sebegini	
Vaniesisca seorang ahli gimnastik. Beliau perlu mempunyai jenis otot begini.	
Latihan untuk jenis otot ini memerlukan bebanan yang sedikit tetapi ulangannya banyak.	
Latihan untuk jenis otot ini memerlukan bebanan atau rintangan yang tinggi, tetapi bilangan ulangannya sedikit.	
Seseorang yang ingin menyertai acara <i>Ninja Warrior</i> perlu mempunyai otot jenis ini	