

Melentur Dinamik

Mei Lin mempunyai kelenturan badan yang baik. Keadaan ini memudahkan dan melancarkan pergerakannya. Oleh sebab itu, Mei Lin mendapat kecederaan semasa melakukan aktiviti.



Senaman regangan dapat menyediakan sebelum melakukan aktiviti utama.

ialah regangan pada sendi tubuh secara terkawal dan mengikut kemampuan diri.



59

331, 431, 432, 542

