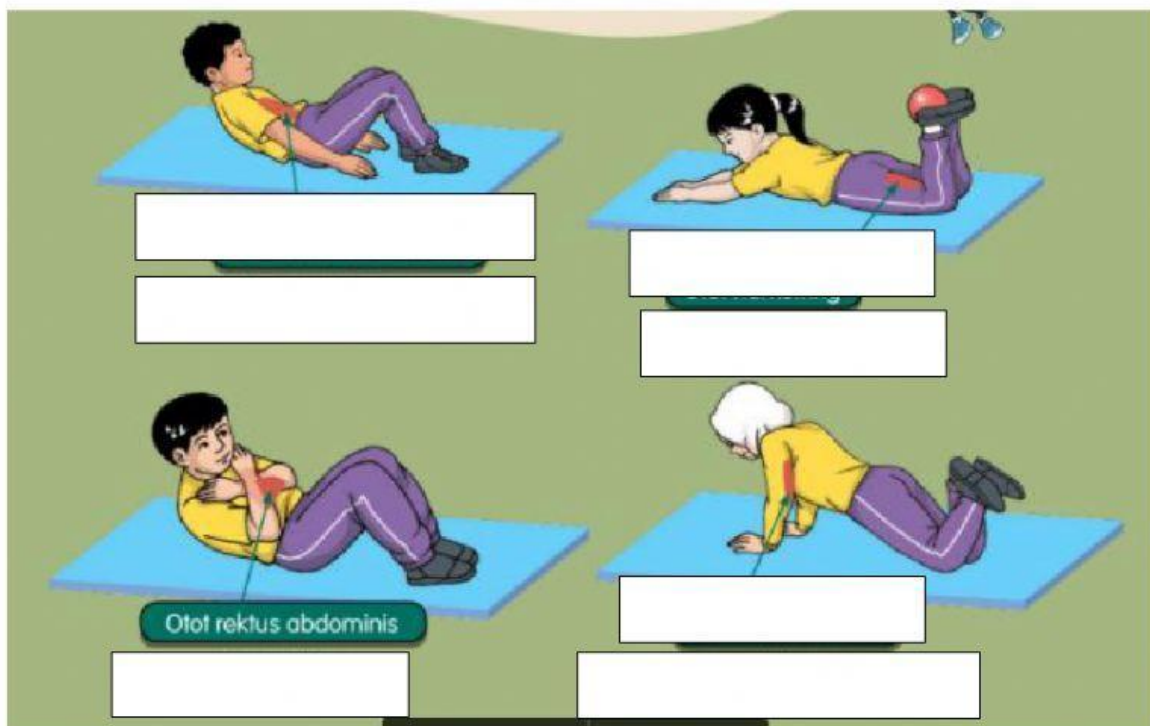


PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 : SATRIA MUDA

Berikut merupakan senaman untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan otot. Senaman ini dapat mengekalkan kemampuan otot melakukan kerja pada tahap yang maksimun. Otot juga berupaya mengulangi kerja dalam tempoh tertentu tanpa cepat berasa letih.

Arahan : Labelkan nama aktiviti dan otot yang terlibat.



Otot hamstring

Hamstring curl

Otot rektus abdominis

Ringkuk tubi separa

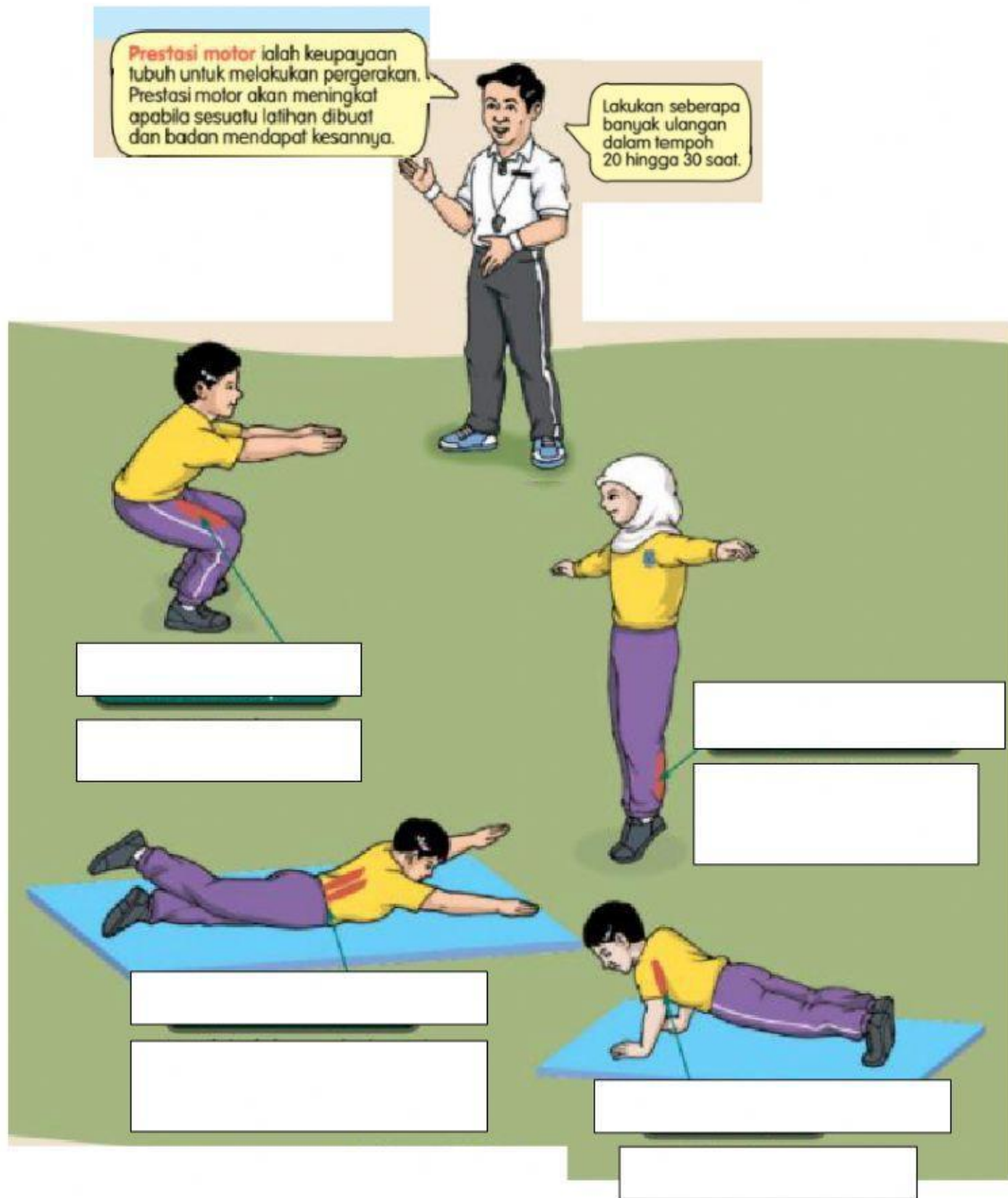
Otot triseps

Bangkit tubi

Tekan tubi ubah suai



PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 4 : SATRIA MUDA



Otot gastroknemius

Jengket kaki
setempat

Otot kuadriseps

Otot triseps

Otot erektor spinae

Tekan tubi

Separa cangkung

Lentik belakang
ubah suai



Cikgu Wan