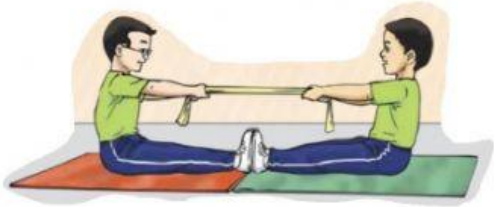
Isikan pada ruang kosong dengan aktiviti **regangan statik** yang betul.

(Rujuk buku teks PJPK Tahun 3 muka surat 60)