

Melentur Dinamik

Pergerakan lebih mudah, badan lebih bersedia!

Apakah kelenturan?

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



Contoh regangan dinamik

1 Kilas badan dengan bola



2 Regangan kaki lurus



3 Sepak keldai berdiri



4 Lunges sisi



5 Lentik belakang



6 Kilas badan



7 Lunges



Manfaat regangan dinamik

- ✓ Menyediakan otot dan sendi sebelum melakukan aktiviti utama.
- ✓ Boleh mengikut kemampuan diri.



Senaman regangan dapat menyediakan otot dan sendi sebelum melakukan aktiviti utama.



? Cuba kamu lakukan!

Regangan kaki lurus selang-seli dalam keadaan berbaring. Adakah berkesan?



Nota Guru

1. Terangkan tujuan regangan dinamik dilakukan.
2. Layari www.aktif.sihat.gov.my untuk mendapatkan maklumat tentang regangan dinamik semasa memanaskan badan.

