

Berpandukan buku teks **PJK Tahun 6**
muka surat 68, namakan aktiviti senaman
regangan di bawah dengan betul.



- Regangan Gastroknemius
- Regangan Hamstring
- Regangan Kuadriseps
- Regangan Gluteus Maksimus

**Fleksibel
Itu
Sihat!**

● Regangan Hamstring Dinamik

1.



2.



3.



4.



5.

