

PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN (28/6/2021)

Regangan statik mempercepat pemulihan selepas beraktiviti.

Regangan statik meningkatkan kelenturan otot.

 **Tenang-tenang**

Mari lakukan regangan statik selepas aktiviti fizikal.

 Otot betis	 Otot hadapan paha	
 Otot pinggul	 Otot dalam paha	
 Otot belakang paha	 Otot pinggul	 Otot atas belakang badan

Mengenal pasti
cara regangan
yang betul.

Aktiviti regangan
menghilangkan atau
mengurangkan kesakitan
otot selepas beraktiviti.

