



Tenang-tenang

Mari lakukan regangan statik selepas aktiviti fizikal.



Regangan statik mempercepat pemulihan selepas beraktiviti.



Regangan statik meningkatkan kelenturan otot.



OTOT BETIS

OTOT HADAPAN
PEHA

OTOT
PINGGUL

OTOT DALAM
PAHA

OTOT
BELAKANG
PAHA

OTOT ATAS
BELAKANG
BADAN

OTOT PINGGUL