<u>*Mari Naik Tangga*</u>

Aktiviti menaiki tangga ialah senaman yang sihat dan mudah. Aktiviti ini boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana.

Terdapat beberapa faedah menaiki tangga. Antara faedah menaiki tangga ialah kadar degupan jantung akan meningkat. Kecergasan badan bertambah baik apabila jantung aktif. Aktiviti menaiki tangga juga boleh membakar lemak di dalam tubuh.

Badan kita akan sihat dan cergas sekiranya kita kerap menaiki tangga. Oleh itu, amalkanlah aktiviti menaiki tangga selalu.

Cara-cara menaiki tangga adalah seperti yang berikut:

Letakkan tapak kaki pada permukaan anak tangga.

Bengkokkan lutut dan pastikan kedudukan bahu mendepani bahagian pinggang.

Pijak anak tangga satu demi satu sambil memegang besi pemegang.

(Sumber: diubah suai daripada [illegible])

letakkan tapak kaki pada permukaan anak tangga	badan akan sihat dan cergas	pijak anak tangga satu demi satu sambal memegang besi pemegang
boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana	bengkokkan lutut dan pastikan kedudukan bahu mendepani bahagian pinggang	

Idea Utama	Idea sampingan
Aktiviti menaiki tangga ialah senaman yang sihat dan mudah.	
Cara-cara menaiki tangga	
Faedah menaiki tangga	

Rujukan Buku Teks BM Thn 2 Jilid 1 m/s 56

LIVEWORKSHEETS