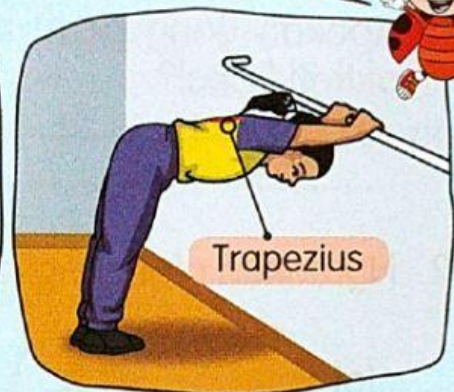
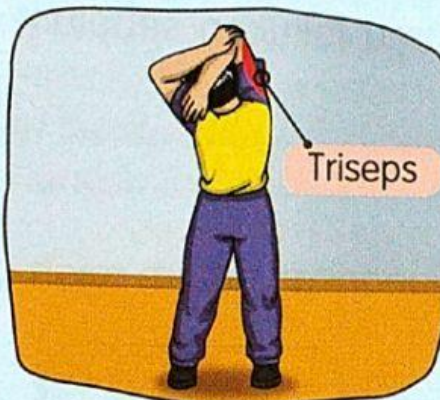


Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik sebagai aktiviti menyejukkan badan. Ikut aktiviti regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

Ikut lakuan saya dan
kira bersama-sama.



Aktiviti regangan
perlu dilakukan
dalam tempoh
15 hingga 30 saat.

Sumber: *Stretching*,
Bob Anderson (2000)



Melakukan aktiviti menyejukkan badan penting untuk mengelakkan kelesuan otot.



Gastroknemius

Hamstring

INFORMASI

Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan

Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan

Secara umum, latihan peregangan otot bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi risiko cedera, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan rentang gerak sendi, meningkatkan kinerja atletik, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan daya ingat, meningkatkan daya cerna, meningkatkan daya tahan terhadap penyakit, meningkatkan daya tahan terhadap stres, meningkatkan daya tahan terhadap kelelahan, meningkatkan daya tahan terhadap rasa sakit, meningkatkan daya tahan terhadap rasa lapar, meningkatkan daya tahan terhadap rasa haus, meningkatkan daya tahan terhadap rasa mengantuk, meningkatkan daya tahan terhadap rasa bosan, meningkatkan daya tahan terhadap rasa malas, meningkatkan daya tahan terhadap rasa malas untuk berolahraga, meningkatkan daya tahan terhadap rasa malas untuk berolahraga.

Sumber: *Sport Nutrition*, Edisi Kedua,
Asker Juekendrup, Michael Gleeson (2010)