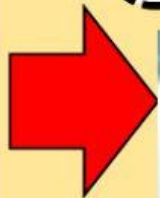


PJPK TAHUN I

Tugasan: Klik pada anak panah merah untuk mendengar penerangan dari guru anda



Ke Taman Rekreasi

Ramu dan rakan-rakan melakukan aktiviti di stesen *parcourse*. Aktiviti ini dapat meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.



Jangkit selempat

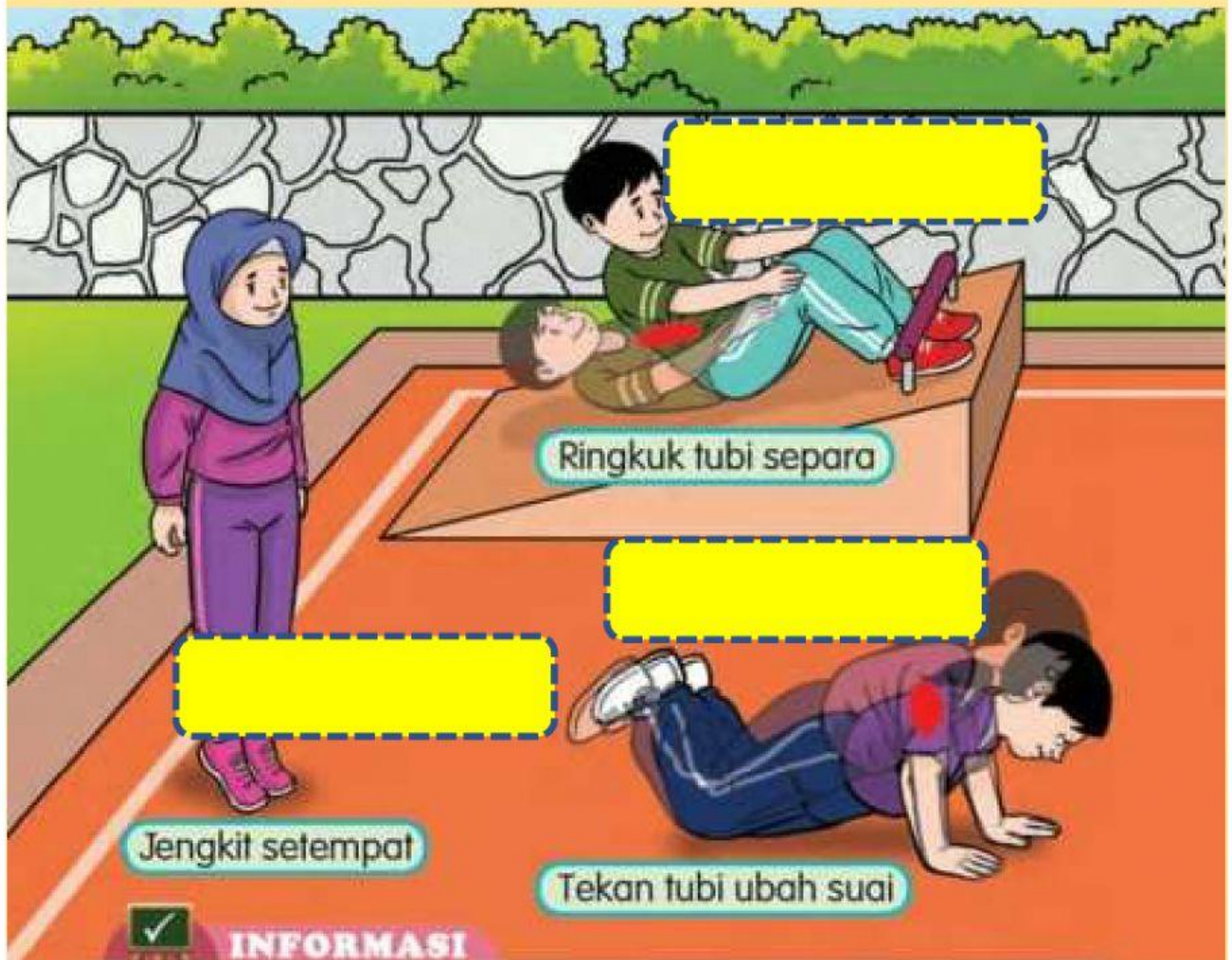


INFORMASI

Otot lain yang terlibat semasa lakukan:

- Tekan tubi ubah suai: otot tangan dan otot dada.
- Ringkuk tubi separa: otot paha.
- Separang cangkung: otot pinggang.
- *Hamstring curl*: otot punggung.
- Lentik belakang ubah suai: otot lengan dan otot pinggang.

Tugasan: Padankan otot
terlibat dengan betul.



Otot bahu

Otot abdomen

Otot betis