

NAMA :

KELAS:

LABELKAN OTOT DAN SENAMAN YANG DILAKUKAN



Ringkuk tubi separa



Otot hamstring



Otot rektus abdominis



Tekan tubi ubah suai



Separang cangkung



Otot gastroknemius



Lentik belakang ubah suai



Otot triceps



Klik sini untuk menonton video