

Unit 8 Kecergasan

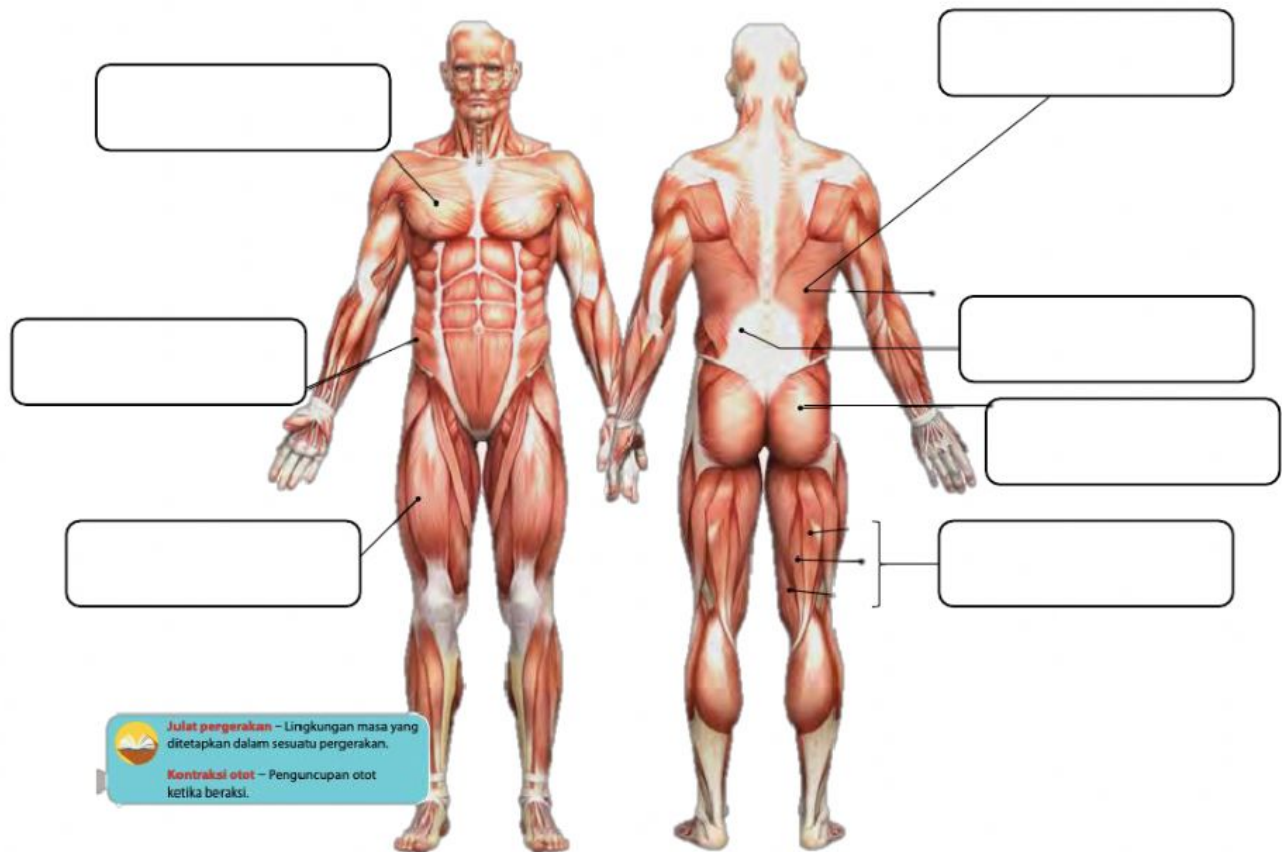
Kapasiti Aerobik – Kemampuan badan untuk melakukan pekerjaan yang bersifat aerobik yang melibatkan oksigen.

Pilih contoh-contoh aktiviti untuk meningkatkan kapasiti aerobik di bawah:

berjalan	tidur	baring	berenang	berbasikal
lompat tali	<i>push-up</i>	kilas pinggang	Regangan	Angkat berat

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) ialah salah satu cara atau bentuk yang berkesan untuk mengoptimalkan otot dan sendi.

Drag dan drop untuk mengisi tempat kosong untuk otot-otot yang terlibat dalam regangan PNF.



<i>Quadriceps</i>	<i>Pectoralis major</i>	<i>Erector spinae</i>	<i>Oblique</i>
<i>Gluteus maximus</i>	<i>Hamstrings</i>	<i>Latissimus dorsi</i>	