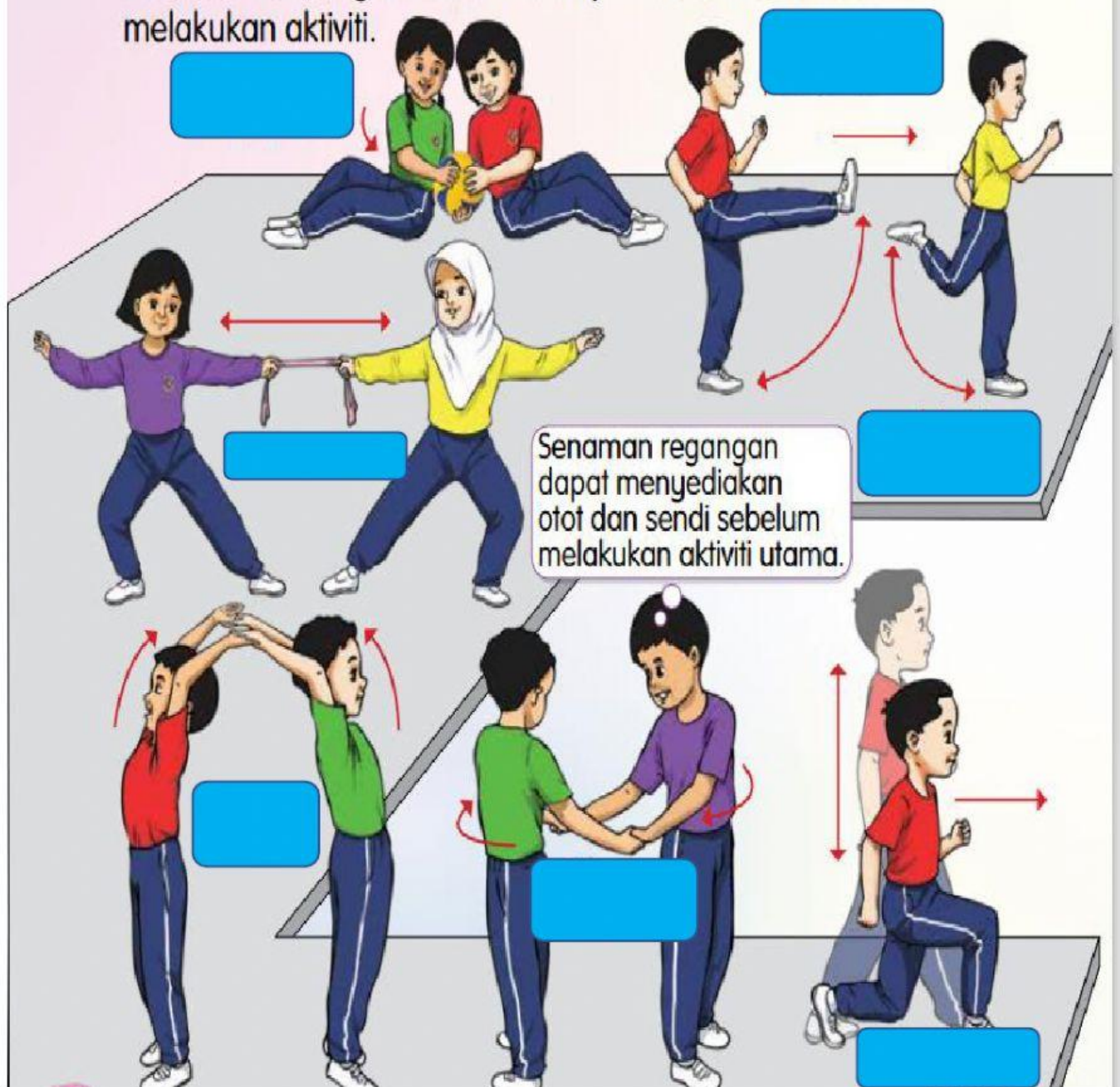


Namakan setiap pergerakan berikut

Melentur Dinamik

Mei Lin mempunyai kelenturan badan yang baik. Keadaan ini memudahkan dan melancarkan pergerakannya. Oleh sebab itu, Mei Lin kurang berisiko mendapat kecederaan semasa melakukan aktiviti.



Senaman regangan dapat menyediakan otot dan sendi sebelum melakukan aktiviti utama.