

i. Leher 	
ii. Tolak Siku 	
iii. Tarik Siku 	
iv. Bengkok Sisi 	
v. Pusing Badan 	
vi. Regangan Hamstring (Duduk) 	
vii. Regangan Groin 	
viii. Regangan Silang Kaki 	
ix. Regangan Paha 	
x. Regangan Betis 	

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Pusing badan ke belakang
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada sisi yang sebelah lagi

- Langkah kaki kanan ke hadapan dan tegakkan badan
- Bengkokkan lutut kanan, luruskan kaki kiri
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Bengkokkan badan ke sisi
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada sisi yang sebelah lagi

- Duduk dalam keadaan bersila dengan dilunurkan sebelah kaki
- Hujur tangan dan cuba cecah hujung kaki
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Angkat tangan separa bahu
- Tolak siku ke belakang dengan tangan sebelah lagi.
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada tangan yang sebelah lagi.

- Angkat tangan ke belakang kepala
- Tarik siku dengan tangan sebelah lagi.
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada tangan yang sebelah lagi

- Tundukkan sedikit kepala dan letakkan tangan di belakang kepala. Tahan 8 hingga 10 saat.
- Tarik kepala ke sisi dan tahan 8 hingga 10 saat.
- Ulang ke sisi sebelah lagi

- Duduk, tegakkan badan dan kedua-dua tapak kaki ditemukan
- Tarik kaki ke arah badan
- Hujung siku menekan bahagian atas paha
- Tahan 8 hingga 10 saat

- Berdiri menghadap dinding, kerusi atau pokok sebagai sokongan.
- Gerakkan dan bengkokkan kaki kanan ke hadapan.
- Luruskan kaki kiri dan rapatkan kedua-dua tapak kaki ke lantai.
- Gerakkan pinggul ke hadapan.
- Tahan 8 hingga 10 saat.
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Duduk, tunjukkan kaki kiri
- Silangkan kaki kanan ke atas kaki kiri
- Pusingkan badan ke kanan.
- Gunakan siku kiri untuk menahan lutut kanan
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada bahagian yang sebelah lagi