Jawab semua soalan dengan betul. (Rujuk buku teks muka surat 60)

REGANGAN STATIK

Tonton video dan fahamkan. Kemudian, jawab soalan yang diberi.

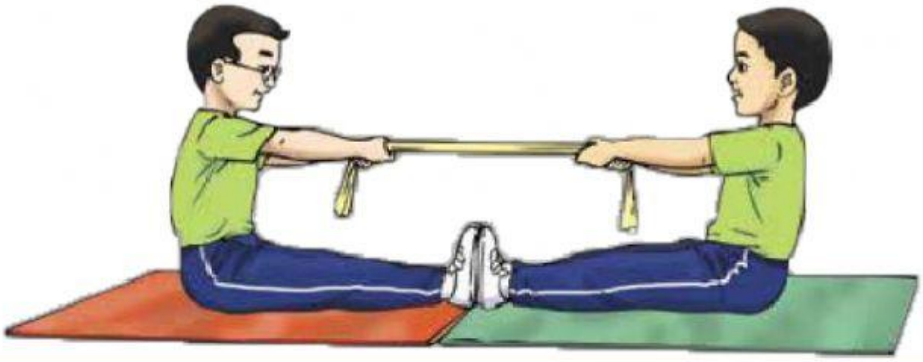
Jawab semua soalan dengan betul. (Rujuk buku teks muka surat 60)

REGANGAN STATIK

1.Aktiviti regangan dapat meningkatkan julat _____ dan membantu memulihkan _____ otot.

2. Aktiviti regangan statik boleh dilakukan sehingga _____ jika dilakukan semasa aktiviti menyejukkan badan.

1.	2.
3.	4.



5.

6.

Pergerakan	**ketegangan**
lunges	**Timbang garam**
30 saat	**Ekstensi sebelah kaki**
Sorong papan	**Jangkauan meluncur**
Silang kaki rotasi badan	