

Unit 8: CERGAS DAN MANTAP

Nyatakan aktiviti menguatkan otot teras di bawah. Kemudian lakukan.

Mengangkat tangan dan kaki secara bersilang	Dalam posisi tiarap, depa tangan dan dongak
Angkat badan sisi lutut fleksi	Mengempis abdomen
Mengekal posisi tekan tubi bersiku	Baring dan mengangkat pinggul

	
	
	
	
	
	