

1. Rajah-rajah dibawah menunjukkan aktiviti regangan PNF. Namakan aktiviti regangan tersebut dan nyatakan otot-otot utama pada rajah di bawah.



Rajah 1.1

Nama Regangan:

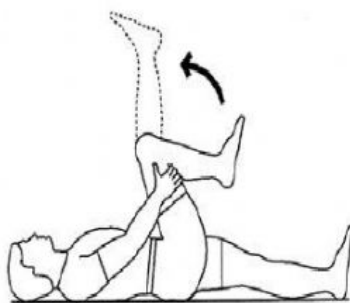
Otot yang terlibat:



Rajah 1.2

Nama Regangan:

Otot yang terlibat:



Rajah 1.3

Nama Regangan:

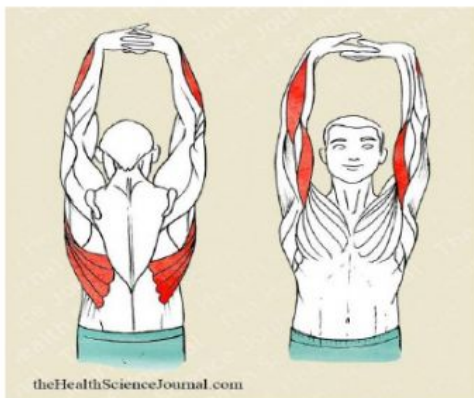
Otot yang terlibat:



Rajah 1.4

Nama Regangan:

Otot yang terlibat:



Rajah 1.5

Nama Regangan:

Otot yang terlibat:



Rajah 1.6

Nama Regangan:

Otot yang terlibat: