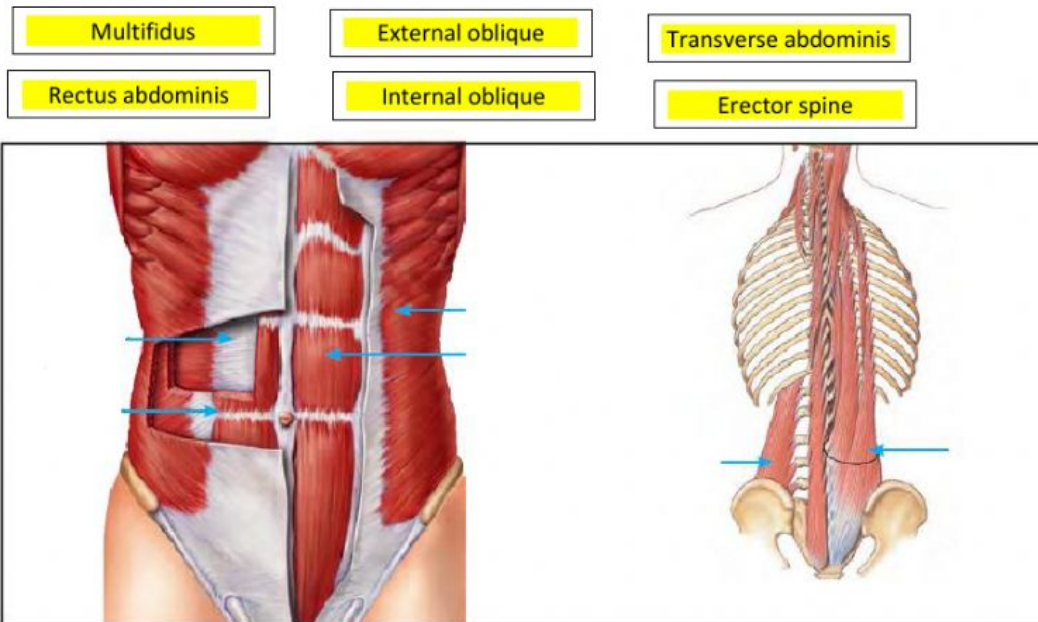


Daya Tahan Otot & Kekuatan Otot Tingkatan 1

1 Rajah 1.1 menunjukkan otot yang terdapat pada tubuh badan. Labelkan otot-otot utama di bawah.



(Sumber: brentbrookbash.com)

Rajah 1.1

Berdasarkan rajah 1.1, jawab soalan-soalan berikut.

a) Apakah peranan otot teras dalam kehidupan harian?

-
-

b) Kategorikan rajah-rajah senaman yang sesuai untuk otot-otot teras kepada **Daya Tahan Otot** dan **Kekuatan Otot**?

Daya Tahan Otot

Kekuatan Otot



Senaman Bridging



Senaman Abdominal Crunch