

## LARIAN CERGAS - SEDIA CERGAS -

Lakukan aktiviti regangan seperti di bawah. Kemudian nyatakan otot yang terlibat dalam aktiviti tersebut.

Otot paha

Otot tangan

Otot tangan dan pinggang

Otot pinggang

1



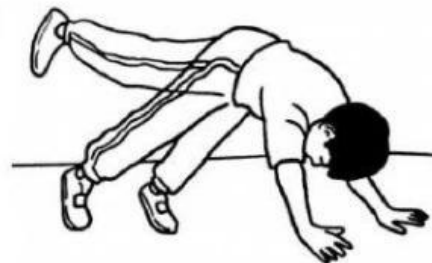
2



3



4



5



6

