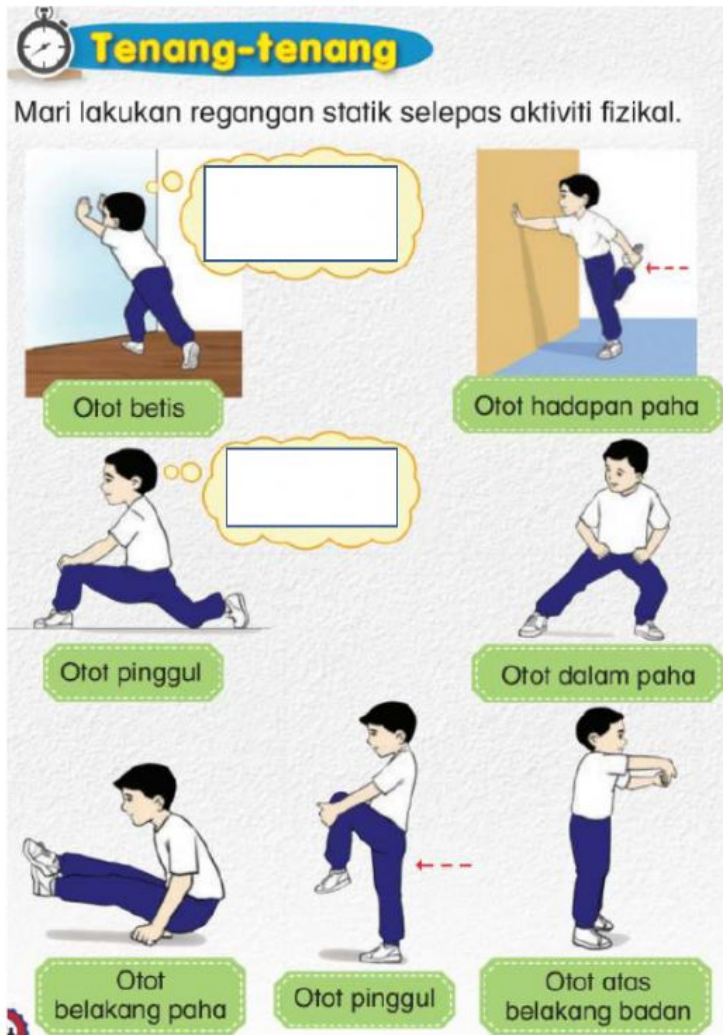


PENDIDIKAN JASMANI DAN PENDIDIKAN KESIHATAN (28/6/2021)

Regangan statik mempercepat pemulihan selepas beraktiviti.

Regangan statik meningkatkan kelenturan otot.



Mengenal pasti
cara regangan
yang betul.

Aktiviti regangan
menghilangkan atau
mengurangkan kesakitan
otot selepas beraktiviti.

