

## Latihan Daya Tahan Otot dan Kemampuan Otot

### Maksud

1. Daya tahan otot bermaksud \_\_\_\_\_ otot untuk melakukan aktiviti yang \_\_\_\_\_ dalam jangka masa yang \_\_\_\_\_.
2. Kekuatan otot bermaksud kemampuan \_\_\_\_\_ melakukan aktiviti untuk \_\_\_\_\_ beban dengan menggunakan tenaga yang \_\_\_\_\_.

### Faedah

1. Dapat melakukan aktiviti harian dengan \_\_\_\_\_.
2. Mengurangkan risiko \_\_\_\_\_.
3. Mengurangkan risiko \_\_\_\_\_.
4. Membentuk \_\_\_\_\_ yang baik.
5. Mengawal \_\_\_\_\_.

### Contoh Aktiviti

Isikan jawapan dengan aktiviti daya tahan otot dan kekuatan otot yang betul.

Bangkit Tubi

Angkat Tumit

Mendagu

Tekan Tubi

Naik Turun Bangku



