Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik sebagai aktiviti menyejukkan badan. Ikut aktiviti regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

Perbezaan antara Aktiviti Memanaskan Badan dengan Aktiviti Menyejukkan Badan	
Aktiviti memanaskan badan	Aktiviti menyejukkan badan

INFORMASI

Seca… akan… menj… jantung… deng… mem… berok… Hal i… kadar… badc… perin… men… kele… prestasi menurun semasa melakukan aktiviti fizikal.

Sumber: *Sport Nutrition*, Edisi Kedua, Asker Juekendrup, Michael Gleeson (2010)

Regangan otot Triseps

Regangan otot Kuadriseps

Regangan otot Gastroknemius

berlari perlahan

Regangan otot Trapezius

regangan Otot Hamstring

LIVEWORKSHEETS