

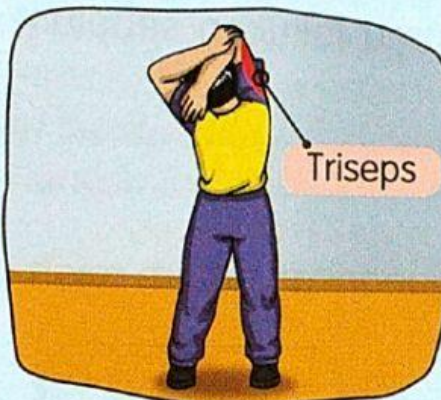
Jom Santai

Setelah selesai melakukan latihan, Najmi dan rakan-rakan telah melakukan regangan statik regangan yang dilakukan oleh Najmi dan rakan-rakan.

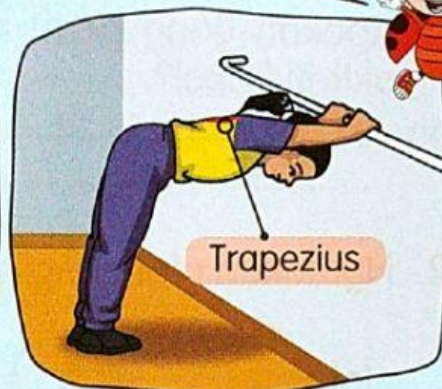
Ikut lakukan saya dan kira bersama-sama.

Aktiviti regangan perlu dilakukan dalam tempoh 15 hingga 30 saat.

Sumber: *Stretching*, Bob Anderson (2000)



Trisepts



Trapezius



Gastroknemius



Hamstring



Kuadrisepts

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

INFORMASI

Secara umum, regangan otot akan menyebabkan darah mengalir ke otot-otot. Hal ini akan membantu otot untuk memulakan aktiviti dengan berkesan. Hal ini akan membantu otot untuk memulakan aktiviti dengan berkesan. Hal ini akan membantu otot untuk memulakan aktiviti dengan berkesan.

Regangan otot Trisepts

Regangan otot Kuadrisepts

Regangan otot Gastroknemius

Regangan otot Hamstring

Regangan otot Trapezius

Regangan Otot Hamstring

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