UNIT 6 KECERGASAN FIZIKAL BERDASARKAN KESIHATAN

Arahan: Kenalpasti jenis latihan regangan yang ditunjukkan dalam rajah.

1.	2.
3.	4.
5.	6.

Pilihan jawapan:

SHOULDER STRETCH	NECK ROLL	SIDE REACH
QUADRICEPS	CROSS-THIGH HUG	INDIFFERENT HUG

LIVEWORKSHEETS