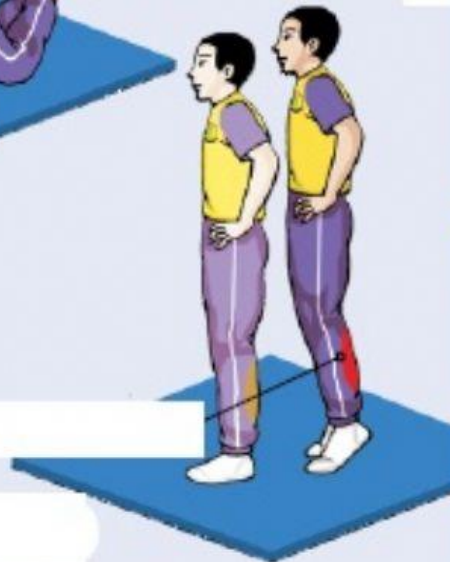


Nama: _____



Lakukan latihan ini dalam masa yang ditetapkan, iaitu 30 saat.



Jenis latihan yang dilakukan adalah khusus untuk otot tertentu.



Seretkan jawapan yang diberi dengan betul berpandukan perlakuan dalam gambar.

Ringkuk tubi separa

Oblique curl

Tekan tubi ubah suai

Lentik belakang berselang-seli tangan dan kaki

Jengket kaki selempat

Otot triceps

Otot eksternal oblik

Otot rektus abdominis

Otot erektor spinae

Otot gastrocnemius

Sumber: Human Anatomy and Physiology Edisi Keenam, Elaine N. Marieb (2004)

3.4.1
4.4.1
4.4.2
5.2.1



LIVEWORKSHEETS