

Nama :

Kelas :

Tarikh :

PENDIDIKAN JASMANI : TENANG-TENANG

Kenalpasti dan pilih jenis regangan statik yang betul berdsarkan gambar.

Otot betis

Otot
abdomen

Otot atas
belakang badan

Otot
Pinggul 1

Otot sisi
leher

Otot dalam
paha

Otot tengkuk

Otot belakang
paha

Otot
pinggul 2

Otot sisi
badan

Otot belakang
lengan atas

Otot hadapan
paha

