

|                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>i. Leher</b><br>                          |  |
| <b>ii. Tolak Siku</b><br>                  |  |
| <b>iii. Tarik Siku</b><br>                 |  |
| <b>iv. Bengkok Sisi</b><br>                |  |
| <b>v. Pusing Badan</b><br>                 |  |
| <b>vi. Regangan Hamstring (Duduk)</b><br> |  |
| <b>vii. Regangan Groin</b><br>            |  |
| <b>viii. Regangan Silang Kaki</b><br>     |  |
| <b>ix. Regangan Paha</b><br>             |  |
| <b>x. Regangan Betis</b><br>             |  |

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Pusing badan ke belakang
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada sisi yang sebelah lagi

- Langkah kaki kanan ke hadapan dan tegakkan badan
- Bengkokkan lutut kanan, luruskan kaki kiri
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- Bengkokkan badan ke sisi
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada sisi yang sebelah lagi

- Duduk dalam keadaan bersila dengan dilunurkan sebelah kaki
- Hujur tangan dan cuba cecah hujung kaki
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Angkat tangan separa bahu
- Tolak siku ke belakang dengan tangan sebelah lagi.
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada tangan yang sebelah lagi.

- Angkat tangan ke belakang kepala
- Tarik siku dengan tangan sebelah lagi.
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada tangan yang sebelah lagi

- Tundukkan sedikit kepala dan letakkan tangan di belakang kepala. Tahan 8 hingga 10 saat.
- Tarik kepala ke sisi dan tahan 8 hingga 10 saat.
- Ulang ke sisi sebelah lagi

- Duduk, tegakkan badan dan kedua-dua tapak kaki ditemukan
- Tarik kaki ke arah badan
- Hujung siku menekan bahagian atas paha
- Tahan 8 hingga 10 saat

- Berdiri menghadap dinding, kerusi atau pokok sebagai sokongan.
- Gerakkan dan bengkokkan kaki kanan ke hadapan.
- Luruskan kaki kiri dan rapatkan kedua-dua tapak kaki ke lantai.
- Gerakkan pinggul ke hadapan.
- Tahan 8 hingga 10 saat.
- Ulang pada kaki yang sebelah lagi

- Duduk, tunjurkan kaki kiri
- Silangkan kaki kanan ke atas kaki kiri
- Pusingkan badan ke kanan.
- Gunakan siku kiri untuk menahan lutut kanan
- Tahan 8 hingga 10 saat
- Ulang pada bahagian yang sebelah lagi