



Step 1: Berdiri, Luruskan Tangan di Sisi



Step 2: Naikkan Tangan



Step 3: Tarik Nafas, Genggam Tangan, Kiraan 5



Step 4: Buka Tapak Tangan, Ulang step 3, 4 (3 kali)



Step 1: Tarik Nafas, Angkat Bahu Ke Atas



Step 2: Tarik Nafas, Angkat Bahu Ke Atas, Tahan dalam kiraan 5



Step 3: Hembuskan Nafas, Turunkan Bahu

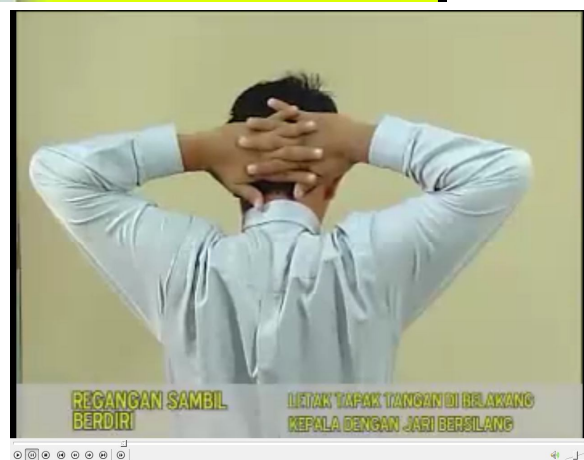


Step 4: Ulang step 2,3 (3 kali)





Step 1: Letak Tapak Tangan Di Belakang Kepala Dengan Jari Bersilang



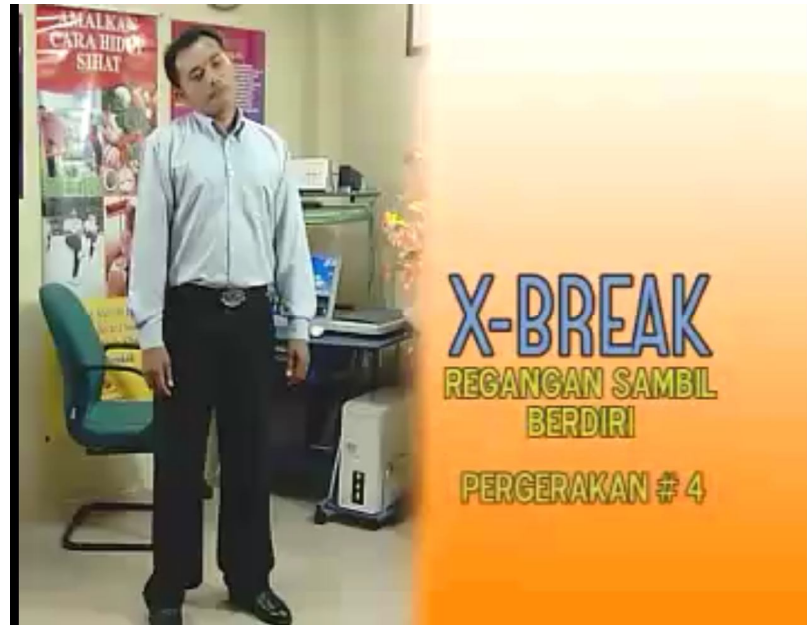
Keadaan Jari Bersilang Di belakang Kepala



Step 2: Tarik Nafas, Tolak Siku Ke Belakang, Tahan dalam kiraan 5



Step 3: Hembus Nafas, Rehatkan Tangan Ulang step 1, 2 (3 kali)



Step 1: Tarik Nafas, Bengkokkan Kepala Ke Kanan, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 2: Hembus Nafas, Tegakkan Kepala

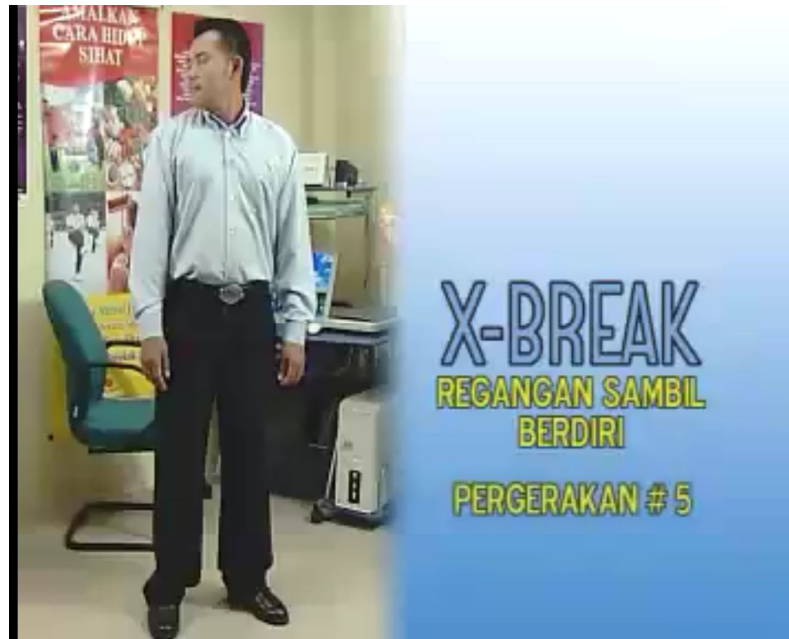


Step 3: Tarik Nafas, Bengkokkan Kepala Ke Kiri, Tahan Dalam Kiraan 5. Ulang step 1 – 3 (3 kali)



Step 4: Hembuskan Nafas, Rehatkan Badan

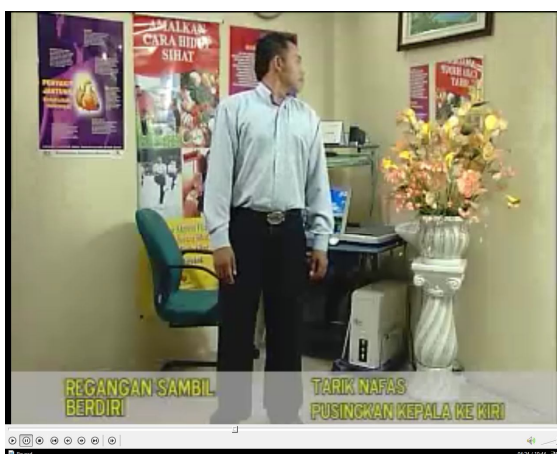




Step 1: Tarik Nafas, Pusingkan Kepala Ke Kanan Sejauh Yang boleh, Tahan Dalam Kiraan 5



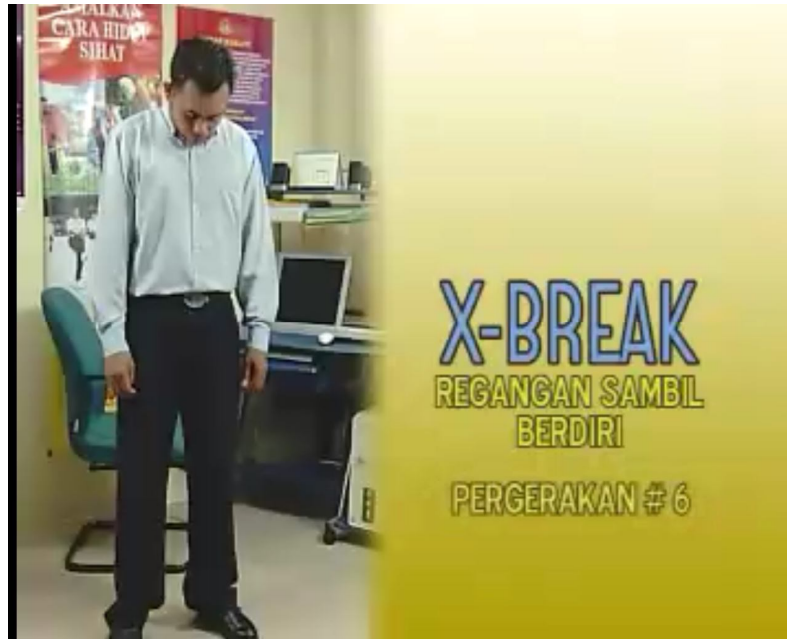
Step 2: Hembus Nafas, Pusing Kepala Ke Hadapan



Step 3: Tarik Nafas, Pusingkan Kepala Ke Kiri Sejauh Yang Boleh, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 4: Ulang Step 1 – 3 (3 kali) Hembus Nafas, Pusingkan Kepala Ke Hadapan, Rehatkan Badan



Step 1: Tarik Nafas, Tundukkan Kepala, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 2: Hembus Nafas, Tegakkan Kepala



Step 3: Ulang Step 1 – 2 (3 kali)

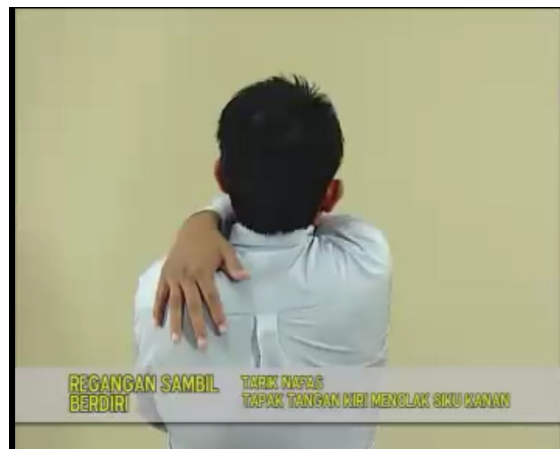


Step 4: Hembus Nafas, Tegakkan Kepala, Rehatkan Badan





Step 1: Tarik Nafas, Tapak Tangan Kiri Menolak Siku Kanan



Kedudukan Tangan Kanan Di Belakang, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 2: Hembus Nafas, Jatuhkan Tangan



Step 3: Tarik Nafas, Tapak Tangan Kanan Menolak Siku Kiri, Tahan Dalam Kiraan 5, Ulang Step 1 – 3 (3 kali), Hembuskan Nafas, Rehatkan Badan



Step 1: Silangkan Jari, Luruskan Tangan Ke Hadapan



Step 2: Tarik Nafas Tolak Tapak Tangan Ke Hadapan, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 3: Hembus Nafas, Rehatkan Badan



Step 4: Ulang Step 1 – 3 (3 kali) Hembus Nafas, Rehatkan Badan





Step 1: Bengkokkan Tangan Kanan Di Belakang Kepala Tarik Nafas,



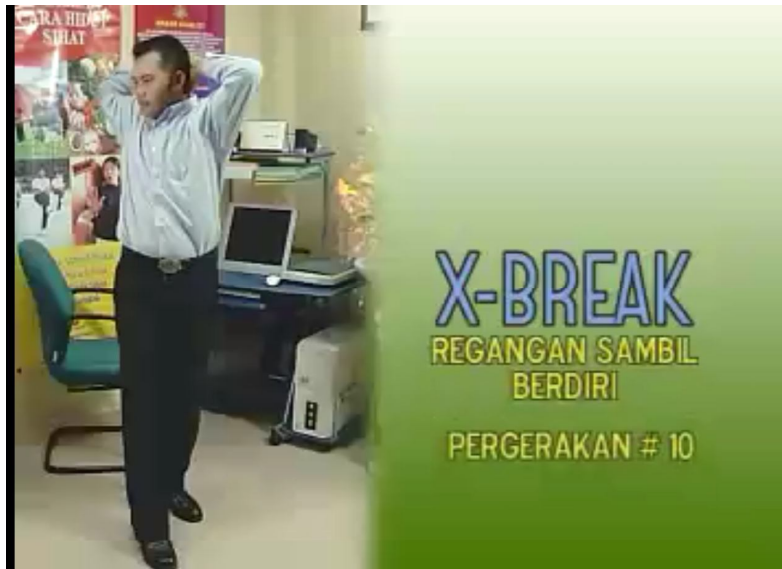
Sambil Tapak Tangan Kiri Menolak Siku Kanan Ke Bawah, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 2: Hembus Nafas, Jatuhkan Tangan ke Sisi, Rehatkan Badan



Step 3 : Ulang Step 1 – 2 (3 kali) Dengan Menukar Kedudukan Tangan, Bila selesai Hembus Nafas, Jatuhkan Tangan Ke Sisi, Rehatkan Badan



Step 1: Silangkan Jari Ke Belakang Kepala, Buka Siku Sehingga Merasa Regangan Pada Belakang Bahu



Step 2: Berdiri Dengan Kaki Kanan Ke Hadapan, Tarik Nafas Sedalam-dalamnya Sambil Pusingkan Bahu Ke Kanan Seberapa Jauh Yang Boleh, Tahan Dalam Kiraan 5



Step 3: Hembus Nafas, Pusingkan Bahu Ke Hadapan



Step 4: Ulang Step 1 – 3 (3 kali) Dengan Menukar Arah, Kaki Kiri Ke Hadapan, Pusing Bahu Ke Kiri, Bila Selesai Kiraan, Hembus Nafas, Pusingkan Kepala Ke Hadapan, Rehatkan Badan