

Bersenam untuk Kesehatan Jantung

Senaman adalah salah satu aktiviti fizikal yang perlu dilakukan

- a dengan kerap
- a dalam jangkamasa tertentu
- a secara berulang

Senaman meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan

Lakukan senaman mengikut prinsip **FITT**

F - Frequency: (Kekerapan)	3-5 kali seminggu
I - Intensity (Effort): (Kehebatan)	sehingga anda berpeluh dan dapat menarik nafas panjang dengan selesa
T - Time: (Masa)	sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali (tidak termasuk tempoh memanaskan dan menyejukkan badan)
T - Type: (Jenis)	aerobik, bersukan contoh: bola sepak, bola jaring, badminton, lompat tali, berbasikal

Bersenamlah sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, 20 – 30 minit setiap kali.

“Lakukan Aktiviti Fizikal. Sihat Sepanjang Hayat”

SIHAT SEPANJANG HAYAT

Lakukan Aktiviti Fizikal Untuk Kesehatan & Kecergasan



Lakukan Aktiviti Fizikal



Keupayaan pergerakan fizikal mestilah dikekalkan sehingga akhir hayat
Pelajar yang cergas dan aktif adalah lebih cerdas
Pelajar perlu hidup cergas dan aktif untuk sihat.
Amalan menonton TV, video dan bermain komputer terlalu lama merupakan amalan hidup yang tidak sihat. Ini perlu dielakkan
Aktiviti fizikal bermaksud semua pergerakan yang menggunakan tenaga termasuk bersenam, bersukan dan melakukan kerja rumah

Lakukan aktiviti fizikal setiap hari. Sihat sepanjang hayat.



Aktiviti fizikal memberi banyak faedah terhadap kesihatan:

- Meningkatkan kecergasan jantung dan memperbaiki sistem peredaran darah
- Meningkatkan kecekapan pergerakan sendi dan kelenturan badan
- Memperbaiki tonus dan postur
- Menambah kekuatan dan daya tahan otot
- Membantu mencapai dan mengekalkan berat badan yang sihat
- Mencegah kegemukan

Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali)

