

- Pilih senaman mengikut kemampuan dan minat contohnya berjalan kaki, tai chi, kayuh basikal statik dan sebagainya



- Elakkan senaman sekiranya sakit atau demam
- Lakukan senaman sekurang-kurangnya 3 kali seminggu, selama 20-30 minit atau lebih dalam setiap sesi
- Senaman bersama rakan lebih menyeronokkan



## TINDAKAN JIKA CEDERA

- Hentikan senaman dengan segera dan berehat
- Jika berlaku kekejangan otot, lakukan regangan otot secara perlahan-lahan

### RAWATAN SERTA MERTA UNTUK TERSELIUH ADALAH:

- Rehatkan anggota yang terseliuh
- Letakkan air batu / ais
- Balut dengan pembalut elastik
- Tinggikan anggota yang bengkak



### PERINGATAN

- Jangan urut supaya tidak bertambah teruk
- Sakit keterlaluan, bengkak berterusan, lebam yang teruk, sendi yang kurang bergerak atau tanda patah, sila jumpa doktor dengan segera

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi Jabatan Fisioterapi atau klinik kesihatan terdekat.  
[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) • [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)  
<http://fh.moh.gov.my>

KKM/15000/2009



# WARGA EMAS & SENAMAN



Kementerian Kesihatan Malaysia



Rezeki Kesihatan  
 Sihat Separang Hayat

**SENAMAN** berterusan amat berguna untuk semua sama ada dari segi **fizikal** atau **psikologi**



Warga emas yang mengalami pelbagai penyakit seperti diabetes, darah tinggi dan penyakit sendi akan mendapat faedah dengan melakukan senaman yang sesuai (sila dapatkan nasihat doktor dan ahli fisioterapi).



## FAEDAH SENAMAN

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan badan
- Meningkatkan keanjalan(fleksibiliti) otot dan sendi
- Dapat menghindarkan dari terjatuh dan cedera
- Baik untuk jantung, paru-paru dan perjalanan darah
- Menjadikan badan lebih tegak
- Mengurangkan ketegangan mental
- Memperlahankan proses penuaan seperti kerapuhan tulang bagi wanita yang putus haid
- Mengawal berat badan
- Meningkatkan tahap kesihatan
- Meningkatkan imej sendiri



## TIPS SENAMAN

- Jangan lakukan senaman semasa perut kosong atau dalam masa 2 jam selepas makan
- Pakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai (saiz yang betul dan tapak yang tidak licin)
- Minum air secukupnya semasa dan selepas senaman bagi menggantikan kehilangan cecair dalam badan akibat berpeluh
- Elakkan bersenam ketika cuaca terlalu panas
- Jangan lupa lakukan senaman memanaskan badan dan regangan selama 5 – 10 minit sebelum bersenam dan senaman menyejukkan serta regangan selepas bersenam
- Pastikan ambil kadar nadi sebelum dan semasa senaman.(perbezaannya antara 20 – 30 denyutan)
- Berhenti senaman jika terdapat tanda seperti loya, pening, berpeluh sejuk, berdebar dan sakit dada