

3

Aerobik

Mulakan dengan aerobik ringan dan gerak perlahan contohnya berjalan cepat, kayuh basikal statik atau tai chi



5

Regangan



Otot betis

Otot belakang peha

Otot belakang badan

Otot bahu

Panduan Mengukur Intensiti Senaman

Talk Test (Ujian Bercakap)

- Senaman mengeluarkan peluh tetapi masih boleh bercakap dengan ayat penuh tanpa tercungap-cungap.

Untuk keterangan lanjut,
sila hubungi Jabatan Fisioterapi atau
klinik kesihatan terdekat

www.myhealth.gov.my
www.infosihat.gov.my
<http://fh.moh.gov.my>

KKM/15,000/2009



SENAMAN AEROBIK warga emas

4

Penyejukan Badan

- Lakukan selama 5 hingga 10 minit
- Berjalan setempat



Kementerian Kesihatan Malaysia



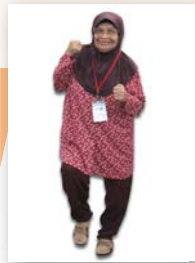
Kesan Senaman

- Meningkatkan daya ketahanan badan
- Membantu mengawal tekanan darah tinggi
- Menguatkan otot dan tulang
- Membantu mengekalkan berat badan unggul

Proses Senaman

1 Memanaskan badan 5 hingga 10 minit

Berjalan setempat / kayuh basikal statik / senaman yang melibatkan seluruh anggota badan



Berjalan setempat



Kayuh basikal statik



Senaman yang melibatkan seluruh anggota badan

2

Regangan

Dilakukan sehingga merasa regangan pada otot terlibat dan tahan selama 10 hingga 15 saat

1



Regangan otot belakang peha



Regangan otot depan peha

4

2



Regangan otot betis



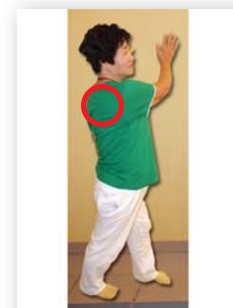
Regangan otot bahu

5

3



Regangan otot punggung



Regangan otot belakang badan

6