

Panduan Senaman

Bersenam mengikut matlamat yang ingin di capai. Contoh jika mahukan otot yang mantap, lakukan regangan.

Bersenam secara tetap. Bersenam secara konsisten adalah kunci bagi meningkatkan kecergasan.

Mulakan senaman yang ringan kemudian terus kepada yang lebih berat. Ini bertujuan memberi peluang kepada tubuh badan untuk menyesuaikan keadaan kepada senaman.

Lakukan aktiviti pemanasan dan menyejukkan badan sebelum dan selepas bersenam. Aktiviti sebegini dapat meningkatkan kesediaan tubuh daripada keadaan rehat kepada aktiviti secara beransur-ansur.

Peka dengan keadaan tubuh anda. Pastikan tubuh serta fizikal anda sihat sebelum melakukan senaman.

Bersenam bersama rakan.

Bersenam mengikut kaedah serta mengikut jadual yang betul.



Bersenamlah dengan selamat....

Pastikan Anda.....

Memanas dan menyejukkan badan sebelum dan selepas bersenam.

Memakai pakaian yang ringan dan longgar.



Memakai kasut yang sesuai dan selesa

Banyakkan minum air selepas bersenam.

Jangan bersenam.....

- Jika anda berasa tidak sihat.
- Ketika cuaca panas, gelap atau adanya pencemaran udara.
- Dalam masa 2 jam selepas makan.

Awas.....

Jangan mandi selepas bersenam, mandi setelah badan anda berasa sejuk dan peluh telah kering.

Berhenti segera jika anda berasa semput atau sakit dada ketika bersenam.

Jika anda berjoging di jalan raya, lakukannya dengan berlari arah bertentangan kenderaan bergerak.

Elak berjoging di jalanraya yang sibuk.



SENAMAN



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Website: www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.7.KKM(Cetak/CHS)235/2008, BM 350,000



Sihat Sepanjang Hayat

SENAMAN

Satu pergerakan badan yang terancang, berstruktur dan berulang-ulang yang dilakukan bagi tujuan meningkatkan dan mengekalkan tahap kecergasan fizikal.

Contoh senaman :

- Berjalan cepat
- Berjoging
- Berbasikal
- Senamrobik

KEBAIKAN SENAMAN

- Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot.
- Menguatkan otot jantung dan meningkatkan perjalanan sistem salur darah.
- Meningkatkan fungsi paru-paru.
- Membantu organ penghadaman dan perkumuhan.
- Meningkatkan koordinasi antara saraf dengan otot.
- Mengekalkan berat badan ideal.
- Menyumbang kepada postur dan penampilan diri.
- Meningkatkan produktiviti dari segi fizikal dan mental.
- Mengawal penyakit kronik seperti diabetes, jantung dan hipertensi.
- Menguatkan dan mengekalkan bentuk tulang dalam badan.
- Mengurangkan risiko / osteoporosis.

Contoh Program Senaman

1. Fasa Memanaskan Badan **10-15 minit**
 - Senaman regangan
 - Senaman kalisterik
2. Fasa Aerobik **20-40 minit**

Berjalan, berjoging, berbasikal atau senamrobik
3. Fasa Pemantapan Otot **10-15 minit**
 - Tekan tubi
 - Bangun tubi
 - Senaman keseimbangan , kelenturan
 - Senaman bahagian belakang.
4. Fasa Menyejukan Badan **10-15 minit**
 - Senaman ringan
 - Senaman kelonggaran
 - Senaman regangan

Bersenam sekurang-kurangnya 3 hingga 5 kali seminggu.

Aktiviti Fizikal Yang Boleh Dilakukan

Terdapat berbagai jenis aktiviti fizikal yang boleh dilakukan. Antaranya ;

- Berkebun.
- Mengemas rumah.
- Mencuci kereta.
- Bermain dengan anak-anak.

