

# PIRAMID AKTIVITI FIZIKAL

**KURANGKAN**  
Aktiviti yang tidak  
aktif



**2 HINGGA 3 KALI**  
**SEMINGGU**

Senaman yang menguatkan otot,  
meningkatkan fleksibiliti  
dan menambahkan ketahanan otot

- Regangan
- Tekan tubi
- Bangun tubi
- Angkat berat



**3 HINGGA 5 KALI SEMINGGU**

**Aktiviti aerobik (sekurang-kurangnya 20 minit)**

- Berjalan pantas
- Berjoging
- Berbasikal
- Berenang
- Senamrobik



**Bersukan (sekurang-kurangnya 30 minit)**

- Bermain futsal
- Sepak takraw
- Tenis
- Badminton
- Bola jaring

**Sebanyak Mungkin SETIAP HARI**

**Di rumah**

- Menaiki tangga
- Mengemas rumah
- Kurangkan penggunaan alat kawalan jauh tv
- Berjalan ke kedai dan ke rumah ibadat



**Di pejabat**

- Lebihkan penggunaan tangga
- Berjalan ke meja rakan
- Kurangkan penggunaan telefon
- Gunakan waktu rehat untuk berjalan di sekitar kawasan pejabat

