



# SENAMAN:

Cara Hidup Sehat

Senaman memang mudah dilakukan. Jika ia dilakukan dengan betul ia memberi banyak faedah kepada kita. Senaman boleh mencegah beberapa jenis penyakit seperti penyakit jantung, darah tinggi, diabetis dan juga beberapa jenis penyakit kanser. Selain itu, anda menjadi warga yang lebih cergas, ceria dan berdisiplin.

Kecergasan diri yang diperolehi melalui senaman bererti anda memiliki :-

- **Kekuatan :**  
Untuk menolak, menarik dan mengangkat bebanan tanpa memudaratkan diri anda,
- **Stamina :**  
Untuk memberi keupayaan kepada anda menyempurnakan tugas harian tanpa mendatangkan kelesuan,
- **Kelembutan :**  
Untuk membantu anda meregang, membongkok, beralih dan tunduk tanpa sakit dan mudarat.

### **DAPATKAN NASIHAT DOKTOR JIKA ANDA :**

- berumur 35 tahun ke atas dan tidak pernah bersenam secara kerap
- tidak mengetahui kedudukan kesihatan anda
- mempunyai masalah perubatan seperti sakit jantung, asma, darah tinggi
- terlalu gemuk



# APAKAH RISIKO ANDA

RISIKO				
Faktor Risiko	0	1	2	Mata
Merokok	tidak merokok	1 - 15 batang rokok sehari	lebih 15 batang rokok sehari	
Kolesterol Dalam Darah	Kurang 220 mg/dl	Antara 220 - 260 mg/dl atau tidak tahu	Lebih 260 mg/dl	
Berat Badan	Berat badan unggul	Berat badan berlebihan	Gemuk (20% atau lebih daripada unggul)	
Senaman	Sekurang-kurang 20 minut, 3 kali seminggu pada tahap kadar nach latihan	1 - 2 kali seminggu pada tahap kadar nach latihan	Sedentan kurang senaman	
Tekanan Perasaan	Perang, tenang, berpuas hati	Biasa tergesa-gesa, resah, tidak sabar	Selalu tergesa-gesa bersepat bertanding, agresif	
Tekanan Darah	Biasa Kurang 140/90	140 - 159 / 90 - 104 atau Tidak tahu	Tinggi 160 / 105 atau lebih	
Diabetis	Tidak ada	Ada pesakit Diabetis dalam keluarga	Pesakit Diabetis	
Sejarah Penyakit Jantung Dalam Ahli keluarga	Tidak ada sebelum umur 60 tahun	Penyakit Jantung sebelum umur 60 tahun		
Umur	Kurang 40 tahun	40 - 60 tahun	Lebih 60 tahun	



### Jumlah Mata

0 - 2  
3 - 5  
6 - 9  
10 atau lebih

### Risiko

Rendah  
Sederhana  
Tinggi  
Berjaga-jaga

### Tindakan Anda

Tentukan cara hidup yang sihat  
Jumpa Doktor untuk penilaian tahap kesihatan dan bertindak untuk mengurangkan risiko anda

## MATLAMAT UNTUK DICAPAI

- Mengurangkan Berat Badan
- Meningkatkan Kecergasan
- Meningkatkan Kekuatan & Dayatahan Otot
- Meningkatkan Kelembutan Sendi
- Menurunkan Umur Fisiologi
- Berhenti Merokok
- Mengurangkan Tekanan Perasaan
- Mengurangkan Kolestrol Darah
- Mengawal Tekanan Darah
- Mengubahsuaikan kandungan sapan haman



### DATA ASAS ANDA

1. Tinggi : sm
2. Berat badan: kg
3. Pinggang : sm
4. Pinggul : sm
5. Berat Unggul : kg
6. Body Mass Index :
7. Kadar Nadi Rehat : d/m
8. Kadar Nadi Maksima : d/m
9. Kadar Nadi Latihan : d/m
10. Kadar Nadi Pemulihan : d/m
11. Umur : tahun  
(Mengikut tarikh lahir)
12. Umur Fisiologi : tahun
13. Tahap Kecergasan Fizikal :
14. Tekanan darah :
15. Bilangan Rokok Dihisap Sehari :

## PANDUAN SENAMAN

### **Memanaskan Badan**

(5 minit)

Melakukan senaman kalistenik seperti regangan untuk menyediakan badan bagi menghadapi senaman erobik. Memanaskan otot dan sendi dapat mengurangkan risiko kecederaan semasa senaman.



### **Senaman Erobik**

(20 - 30 minit)

Untuk senaman yang berkesan ia perlu dilakukan selama 20 - 30 minit setiap kali untuk 3 atau 4 kali seminggu. Contoh senaman erobik ialah: Berjoging, berjalan dengan cepat, berenang, berbasikal, lompat tali, bermain tenis, bola keranjang atau badminton.



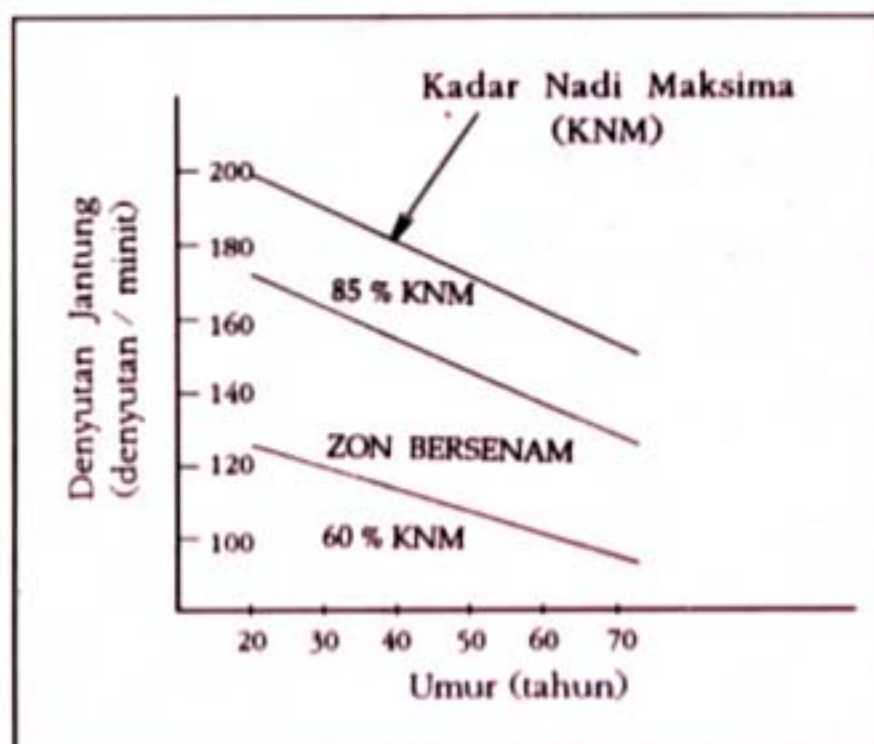
### **Menyejukkan Badan**

(5 minit)

Sama seperti memanaskan badan dengan melakukan senaman kalistenik seperti senaman regangan. Ia dapat mengelakkan badan dari kecederaan dan rasa sakit.



## ZON SENAMAN



- Awasi kadar denyutan nadi anda untuk menentukan yang anda bersenam pada paras yang berkesan dan selamat.
- Kadar nadi maksima adalah "220 tolak Umur anda".
- Bersenam pada kadar di antara 60% - 85% Kadar Nadi Maksima.
- Tentukan tahap permulaan anda dan tingkatannya secara perlahan-lahan



# SENAMAN REGANGAN MEREKANGKAN OTOT ANDA



1. 1a, 1b dan 1c.  
Regangan otot leher.
2. Regangan bahu dan belakang bahagian atas.
3. Regangan *triceps* dan bahu.
4. Regangan belakang bahagian atas bahu dan lengan.
5. Regangan lengan, bahu dan dada.
6. Regangan sisi badan, lengan dan pinggul.
7. Regangan otot belakang.
8. Regangan *quadriceps*.
9. Regangan otot paha dan belakang lutut.
10. Regangan *quadriceps*/lutut.
11. Regangan celah paha, paha dan pinggul.
12. Regangan sisi dalam paha.

**Gerakerja**  
*"Proprioceptive Neuromuscular Facilitation"*



Sisi (Side)



Lengan dan Bahu  
(Arm and Shoulder)



Lengan dan Bahu  
(Arm and Shoulder)



Belakang Bahagian Bawah  
(Lower Back)



Belakang Bahagian Bawah  
dan Hamstring)  
(Lower Back and Hamstring)



Hamstring



Otot-otot dalam Peha (Groin)



**Senaman Berperingkat-Peringkat**

Minggu                  Jarak                  Masa                  Kekerapan  
                                 (km)                  (minit)                  Seminggu  
Berumur ke bawah 30 tahun

1	3.3	34:00	3
2	3.3	32:00	4
3	3.3	30:00	5
4	4.2	38:00	5
5	4.2	37:00	5
6	4.2	36:00	5
7	5.0	45:00	5
8	5.0	44:00	5
9	5.0	43:00	5
10	5.0	42:00	4

Berumur antara 30 - 50 tahun

1	3.3	36:00	3
2	3.3	34:00	3
3	3.3	32:00	4
4	3.3	30:00	4
5	4.2	39:00	4
6	4.2	38:00	5
7	4.2	37:00	5
8	5.0	46:00	5
9	5.0	45:00	5
10	5.0	44:00	4

Berumur lebih 50 tahun

1	1.6	20:00	4
2	2.5	30:00	4
3	3.3	40:00	4
4	3.3	38:00	4
5	3.3	36:00	4
6	3.3	34:00	4
7	4.2	42:00	4
8	4.2	40:00	4
9	4.2	38:00	4
10	5.0	47:00	4

\* Petikan daripada AEROBIK

**Senaman Berperingkat-Peringkat**

Minggu      Aktiviti      Jarak  
(km)      Masa  
(minit)      Kekerapan  
Seminggu

**Berumur ke bawah 30 tahun**

1	Jalan	3.3	32.00	3
2	Jalan	5.0	48.00	3
3	Jalan/Joging	3.3	26.00	4
4	Jalan/Joging	3.3	24.00	4
5	Jalan/Joging	3.3	22.00	4
6	Jog	3.3	20.00	4
7	Jog	4.2	25.00	4
8	Jog	4.2	23.00	4
9	Jog	5.0	30.00	4
10	Jog	5.0	27.00	4

**Berumur antara 30 - 50 tahun**

1	Jalan	3.3	34.00	3
2	Jalan	4.2	42.00	3
3	Jalan	5.0	50.00	3
4	Jalan/Joging	3.3	25.00	4
5	Jalan/Joging	3.3	24.00	4
6	Jog	3.3	22.00	4
7	Jog	3.3	20.00	4
8	Jog	4.2	26.00	4
9	Jog	4.2	25.00	4
10	Jog	5.0	34.00	4

**Berumur lebih 50 tahun**

1	Jalan	1.6	18.00	5
2	Jalan	3.3	36.00	4
3	Jalan	5.0	54.00	3
4	Jalan	5.0	52.00	4
5	Jalan/Joging	3.3	26.00	4
6	Jalan/Joging	3.3	24.00	4
7	Jog	3.3	22.00	4
8	Jog	3.3	20.00	4
9	Jog	4.2	25.00	4
10	Jog	4.2	25.00	4

### **Berhati-hati Sebelum Bersenam**

- Dapatkan pemeriksaan doktor jika anda:
  - berumur lebih 35 tahun lelaki untuk (atau 40 tahun untuk wanita) dan tidak biasa bersenam.
  - tidak mengetahui tahap kesihatan diri anda.
  - mempunyai masalah kesihatan seperti darah tinggi, diabetis, penyakit jantung atau lebih daripada satu faktor risiko penyakit jantung.
- Jangan bersenam jika anda sakit atau rasa tidak sihat.
- Pilih senaman yang mudah dijalankan mengikut keupayaan anda.
- Jangan bersenam dalam masa 2 jam selepas makan.
- Pakailah pakaian yang sesuai dan selesa untuk jenis senaman yang hendak dilakukan.
- Bersenamlah dengan cara betul. Jangan lupa ... luangkan masa untuk memanaskan badan/ regangan otot sebelum bersenam dan menyejukkan badan selepas bersenam.
- Untuk senaman yang lebih berkesan pastikan anda:
  - bersenam sekurang-kurangnya 3 - 4 kali seminggu
  - bersenam pada kadar nadi latihan yang ditentukan untuk 20 - 30 minit tanpa gangguan / berhenti
  - lakukan senaman erobik seperti berjalan cepat, berjoging, berenang, berbasikal, tairobik, menaiki tangga



**Pemakanan Untuk Kesihatan**

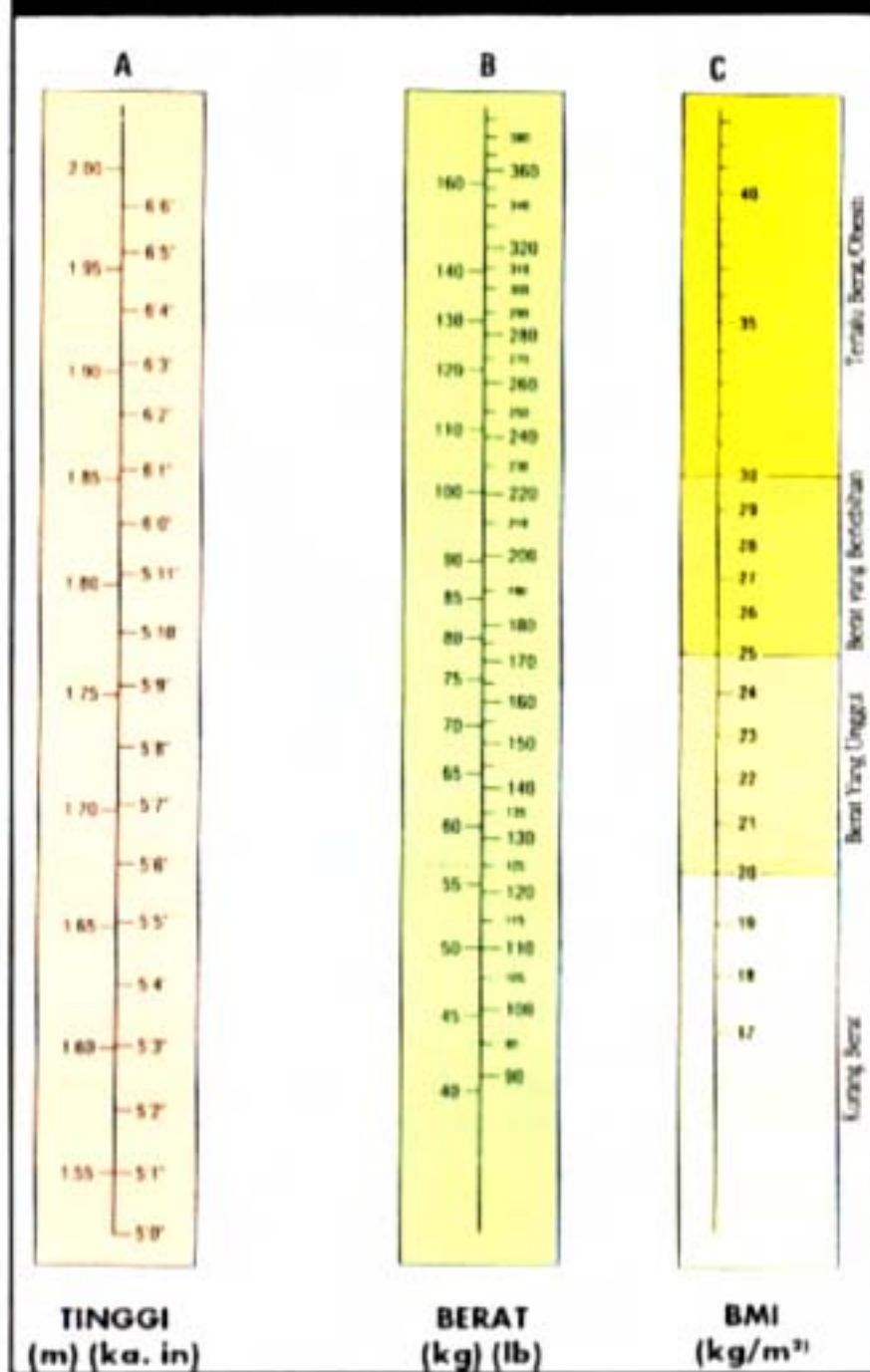


- Buat pilihan daripada berjenis-jenis makanan.
- Elakkan memakan makanan berlemak tinggi dan berminyak.
- Pilih makanan yang berserat tinggi (gentian).
- Berjaga-jaga terhadap pengambilan garam dan gula.
- Elakkan dari mengambil snek berkalori di antara makan.
- Jangan tergesa-gesa sewaktu bersarapan.
- Kawal kuantiti makanan untuk menjaga berat badan.
- Dan jangan lupa untuk ... bersenam.

# KETAHUILAH "BMI" ANDAI

Pakar-pakar kesihatan menggunakan ukuran saintifik yang dikenali sebagai *Body Mass Index* (BMI) untuk mengukur sama ada berat badan anda unggul atau tidak. Ukurlah tahap BMI dengan mengikuti 4 langkah yang mudah

## INDEKS JISIM BADAN



1. Tandakan X pada Skala A untuk tahap tinggi anda.
2. Tandakan X pada Skala B untuk berat badan anda.
3. Sambungkan kedua-dua X tersebut untuk membentuk satu garisan lurus.
4. Apabila satu garisan telah terbentuk, sambung lagi garisan lurus tersebut kepada Skala C. Garisan yang bertemu di Skala C ini adalah tahap BMI anda.

Anda boleh juga mengira tahap BMI anda dengan menggunakan formula ini:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$

Sekiranya BMI anda berada pada tahap	Apakah Kedudukan berat badan anda?
Kurang dari 20	Kurang berat
20 hingga kurang dari 25	Berat Yang Unggul / ideal
25 hingga kurang dari 30	Berat yang berlebihan
30 atau lebih	Tertali Berat / Obesiti

BMI hanya boleh digunakan untuk orang dewasa yang berumur 16 - 64 tahun. Ini adalah kerana golongan dewasa mempunyai saiz dan komposisi badan yang lebih stabil.

## AWASI MAKANAN ANDA

Ditambah Tenaga 100 kalori  
Setiap Jenis Makanan  
Bernilai 100 kalori \*

### BIJIRIN

Nasi	- ½ cawan
Nasi Goreng	- ⅓ cawan
Mi Sup	- 1 cawan
Mihoon Goreng	- ⅓ cawan
Roti Penuh	- 1½ keping
Biskut Tawar	- 4 keping
Biskut Manis	- 1 keping
Cornflakes	- 1 cawan
Kek Span	- 1 potongan biasa
Goreng Pisang	- ½ biji
Kuih Lapis	- 1 potongan biasa
Pulut Panggang	- 1 kecil
Roti Canai	- ⅓ saiz ping
Tepung Beras	- 4 sudu makan

### IKAN / DAGING

Ikan Selar goreng	- 1 ekor
Ikan Tenggiri	- 1 saiz biasa
Kari Ayam	- 1 senduk gulai kecil
Rendang Daging	- ½ senduk gulai kecil

### KEKACANG

Kacang Tanah Goreng	- 20 biji
Kacang Gajus	- 10 biji
Tauhu	- 1 keping

### BUAH-BUAHAN

Pisang	- 1 biji besar
Betik	- saiz separuh kelapa
Tembikai	- saiz separuh kelapa
Belimbing	- 1 besar
Epal	- 1 besar
Rambutan	- 10 biji
Durian	- 2 ulas besar

### UBI

Ubi Keledek	- ½ cawan
Kentang Goreng	- 1 genggam

### MINUMAN

Air Tebu	- 1 cawan
Air Kelapa	- 2 cawan
Berkarbon (Coke, 7-up)	- 1 gelas
Milo	- 4 sudu makan

### MANISAN

Gula	- 7 sudu makan
Cokelat	- 1½ keping kecil
Madu	- 1½ sudu makan

### SUSU DAN BAHANNYA

Susu Segar	- ½ gelas
Susu Tepung	- 2 sudu makan
Keju	- 1 keping

### TELUR

Rebus	- 1½ biji kecil
Goreng	- 1 biji kecil

### BUBUR

Bubur -ca-ca	- 1 mangkuk kecil
Cendul	- 1 mangkuk kecil

# DIBAKAR TENAGA 100 KALORI

Tempoh masa setiap aktiviti untuk membakar 100 kalori

## Bermain / Bersenam

Tempoh masa (minit) aktiviti perlu dilaksanakan oleh orang yang berat seperti :

50 Kg (minit)      80 Kg (minit)

Badminton	26	15
Bola Keranjang	20	12
Bowling	20	13
Golf	34	21
Squash	15	10
Ping Pong	36	22
Tenis	20	13
Berenang (18m/min)	29	18
Bola Tampar	26	15
Bola Sepak	16	10
Tari-menari	32	21
Tarirobik	23	15
Berkebun	38	23
Berjalan (6.4 km / hr)	22	14
Berjoging (8.8 km / hr)	13	8
Berlari (11.2 km / hr)	10	6
Berbasikal (8.8 km / hr)	27	17

• The Partnership Diet Program : Brownell KD, Energy, Work & Leisure : Dumin JVGA and Passmore R.

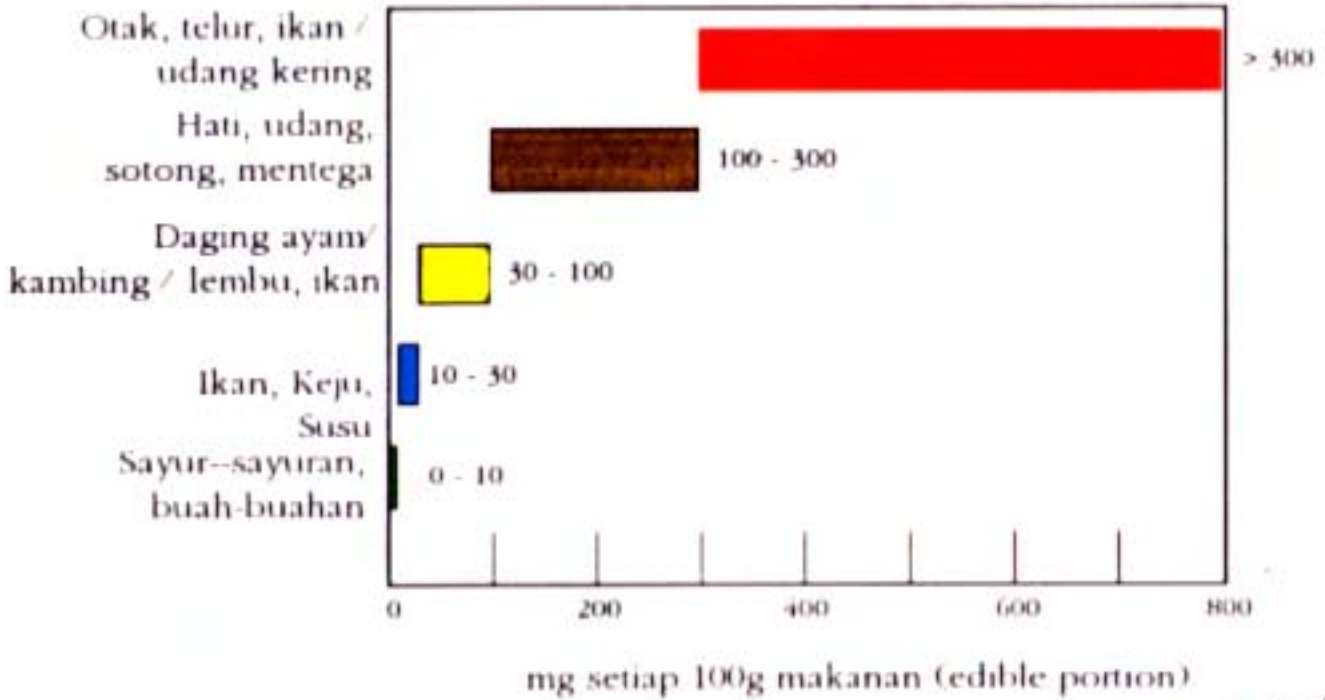
## IMBANGAN KALORI

- Sekiranya anda ingin mengurangkan berat badan ...
- Kurangkan hanya 1 kg (=3500 kalori) dalam seminggu ... iaitu 500 kalori setiap hari
  - Caranya ...
    - mengawal makanan dengan mengurangkan 250 kalori melalui makanan, setiap hari
    - bersenam untuk membakar 250 kalori setiap hari
  - Unjukan sehingga anda mencapai Berat Badan Unggul.

Tambah Kalori ...		Bakar kalori!!! ...	
Kalori	Contoh Jenis Makanan	Jarak (km) perlu diulankan (kadar 9 minit / 1km) untuk membakar kalori sekiranya	
		Berat Badan 50 kg	Berat Badan 80 kg
7	Susu (10 ml)	0.1	0.1
15	Gula (1 sudu teh)	0.2	0.1
33	Telur rebus (1 biji) Roti penuh (1 keping)	0.5	0.3
100	Kuih Lapis (1 potongan) Telur goreng (1 biji) Ikan Tenggiri (1 saiz biasa) Kari ayam (1 senduk gulai kecil)	1.4	0.9
150	Coke / 7-Up (1 botol)	2.1	1.3
200	Nasi (1 cawan)	2.8	1.8
300	Mihoon goreng (1 cawan) Roti Canai (1 keping)	4.3	2.7



# KANDUNGAN KOLESTEROL DALAM MAKANAN



Amat Tinggi	Tinggi	Sederhana	Rendah	Sangat Rendah



Diterbitkan oleh :  
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Ditertak oleh MAFPA sdn. bhd. (No. 100 000 679)