

INGATLAH!

- ▶ Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan senaman.
- ▶ Mula secara perlahan-lahan kemudian tingkatannya sedikit demi sedikit.
- ▶ Pakailah kasut sukan yang sesuai dan selesa.
- ▶ Berpakaian sukan yang ringkas.
- ▶ Jangan bersaing dan lakukan mengikut batasan dan keupayaan sendiri.
- ▶ Jangan terus duduk selepas bersenam.



- ▶ Keberkesanan sesuatu senaman itu tercapai apabila denyutan nadi mencapai 120 hingga 150 kali seminit.
- ▶ Jangan bersenam jika paras gula dalam darah

adalah tinggi. Apabila bersenam bawa bersama makanan bergula untuk mengelakkan berlakunya penurunan gula dalam darah ke paras yang sangat rendah.

- ▶ Jangan melakukan senaman:
 - apabila badan kurang sihat
 - bila cuaca terlalu panas
 - dalam masa 2 jam selepas makan
 - melebihi had dan kemampuan anda.
- ▶ Bersenam mengikut had yang ditetapkan oleh doktor anda.

Perkara yang sangat penting yang perlu diingat sebelum memulakan sesuatu senaman ialah, mendapatkan nasihat doktor jika anda:

- berumur lebih daripada 35 tahun
- tidak mengetahui keadaan kesihatan anda
- tidak pernah melakukan senaman sebelumnya

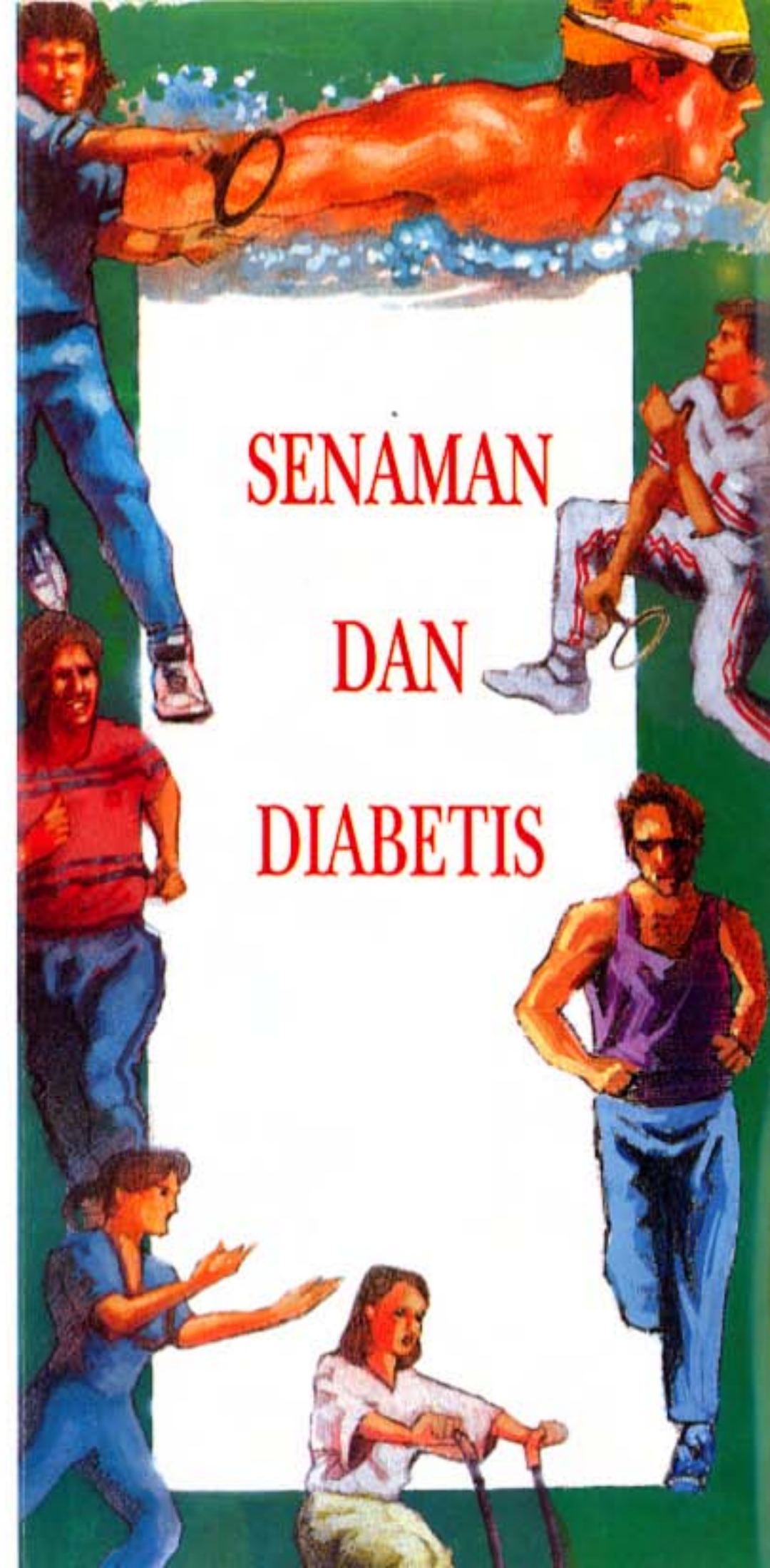
- **BERAT BADAN UNGGUL**
- **PEMAKANAN SIHAT**
- **SELALU BERSENAM**
- **CEGAH DIABETES**



Diterbitkan oleh :

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Di cetak oleh MASKHA SDN BHD 200,000 A/95



SENAMAN

DAN

DIABETIS

Kenapa senaman itu penting?

Senaman adalah penting untuk mengawal diabetes. Ia perlu dilakukan selalu dan hendaklah dijadikan sebagai satu amalan.

Senaman membantu:

- ▶ mengurangkan paras glukosa (gula) dalam darah
- ▶ meningkatkan pengedaran darah
- ▶ mengawal berat badan
- ▶ menguatkan jantung
- ▶ mengatasi tekanan perasaan

Bagaimana hendak bersenam?

Senaman hendaklah dilakukan selalu dan dengan betul. Ia harus seimbang dengan makanan yang dimakan. Untuk mendapat kesan yang baik seseorang itu perlu bersenam selama 20 hingga 30 minit setiap kali dan sebanyak 3 hingga 4 kali seminggu. Bersenam setiap hari adalah digalakkan.

Sesuatu senaman itu akan berkesan apabila kita melakukannya dengan giat sehingga ia menyebabkan kita bernafas dengan kuat tetapi tidak sampai tercungap-cungap atau semput. Denyutan nadi hendaklah meningkat sehingga 120 -150 denyutan seminit.

Jenis senaman yang bagaimana?

Jenis senaman yang dipilih bergantung kepada keadaan tubuh badan, umur dan pilihan.

Ianya hendaklah yang menyeronokkan dan dipadankan dengan kehidupan harian kita.

Senaman yang biasa dilakukan ialah:

- ▶ berjoging
- ▶ berenang
- ▶ menaiki basikal
- ▶ berjalan kaki dengan cepat (*brisk walking*)
- ▶ menaiki tangga
- ▶ lompat tali (*skipping*)
- ▶ bermain tenis, badminton dan lain-lain.

Sebelum kita memulakan sebarang senaman, dapatkanlah nasihat doktor terlebih dahulu.

3 peringkat senaman

Setiap senaman perlu terdiri daripada:

- i. Memanaskan badan selama 10 minit dengan melakukan senaman regangan.
- ii. Melakukan satu senaman yang sebenar selama 20 hingga 30 minit seperti joging, berenang atau menaiki basikal.
- iii. Diakhiri dengan menyejukkan badan selama 5 hingga 10 minit dengan melakukan senaman regangan.

Petua ini hendaklah dipatuhi bagi mengelakkan kecederaan.

