

KEMPEN PENGALAKAN  
**CARA HIDUP SIHAT**



# **SENAMAN**

CINTAILAH  ANDA

**Kementerian Kesihatan Malaysia**

# SENAMAN

## JANTUNG CERGAS... JANTUNG SIHAT

**Senaman boleh membantu mengurangkan risiko penyakit jantung.**

- Ia memperkuat dan meningkatkan keupayaan otot-otot jantung serta mengurangkan bebanan pada jantung anda.
- Ia menambah penerokaan pembuluh-pembuluh darah dan seterusnya meningkatkan kemasukan oksigen ke dalam otot-otot jantung.
- Ia meningkatkan paras kolesterol pelindung yang dikenali sebagai 'high density lipoprotein' (HDL).
- Ia membantu mengawal berat badan dengan membakar kalori yang ada.
  - Ia mengurangkan tekanan darah bagi mereka yang mempunyai tekanan darah tinggi.
  - Ia mengurangkan ketegangan yang disebabkan oleh tekanan perasaan.
  - Ia membantu anda tidur dengan nyenyak.



# SENAMAN

## BAGAIMANA HENDAK BERSENAM

- Jadikan senaman sebagai amalan hidup anda.
- Senaman perlu dibuat mengikut kehendak dan kesenangan anda.
- Bila melakukan senaman, jarakkan sekurang-kurangnya tiga kali seminggu, untuk sekurang-kurangnya 20 minit setiap kali.
- Senaman yang tidak berkala tidak memberi apa-apa manfaat.
- Panaskan badan dengan melakukan regangan sekurang-kurangnya 5 minit sebelum sesi senaman dan sejukkan badan melalui regangan selepas aktiviti senaman.
- Senaman hendaklah bersungguh-sungguh tetapi tidaklah memudaratkan.
- Kemantapan senaman seharusnya boleh menggerakkan denyutan nadi anda lebih kurang 120-150 denyutan seminit.
- Mulakan program senaman anda perlahan-lahan dan kemudian tingkatkannya dari masa ke masa.



# SENAMAN

## JENIS-JENIS SENAMAN

### • Senamrobik












- Ia menguatkan ketahanan fizikal dan jantung.
- Mengekalkan aktiviti kumpulan otot-otot besar boleh menambah keperluan oksigen di dalam badan.
- Ini melatih jantung, paru-paru dan otot-otot untuk menjadi lebih cergas.

### • Kalestenik

- Ia memperbaiki kelembutan atau kelenturan sendi dan otot.
- Ia melonggarkan otot-otot dan menyediakan badan untuk aktiviti senamrobik.
- Ia membantu mengelakkan dari pening dan sakit-sakit otot selepas senamrobik. contohnya: regangan dan tai-chi.

- Senaman janganlah disalah tafsirkan sebagai sukan untuk pertandingan. Oleh itu, ianya hendaklah dilakukan mengikut keupayaan seseorang individu supaya ianya menjadi cergas. Dan, pilihlah jenis senaman yang dapat memberi keseronokan pada anda dan boleh dijadikan sebagai sebahagian dari kehidupan harian anda.



	Jenis Aktiviti	Kecergasan Jantung	Kawalan Berat Badan
	<b>TAIJORIK</b>	Cemerlang	Baik
	<b>BADMINTON</b>	Cemerlang	Cemerlang
	<b>BOLA KERANJANG</b>	Cemerlang	Cemerlang
	<b>BERBASIKAL</b>	Cemerlang	Baik
	<b>GOLF (18 holes)</b>	Minima	Sederhana
	<b>BERJOGING/ BERLARI</b>	Cemerlang	Cemerlang
	<b>SEPAK TAKRAW</b>	Baik	Sederhana
	<b>BOLA SEPAK</b>	Cemerlang	Cemerlang
	<b>BERENANG</b>	Cemerlang	Baik
	<b>TENNIS</b>	Baik	Sederhana
	<b>TABLE TENNIS</b>	Baik	Baik
	<b>BERJALAN KAKI</b>	Baik	Sederhana

# SENAMAN

## PATUHILAH SYARAT-SYARAT SEMASA BERSENAM

- Lakukan senaman dengan betul bagi mengelakkan kecederaan.
- Jangan bersenam ketika sakit atau cedera.
- Pastikan anda memanaskan badan sebelum bersenam dan menyejukkannya selepas senaman.
- Pakailah pakaian yang selesa dan tidak terlampau ketat.
- Gunakan kasut yang sesuai dengan lapisan tapak yang cukup apabila berjalan, berjogging atau berlari.

