

GARIS PANDUAN SENAMAN

1. Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan program senaman



2. Mulakan dengan aktiviti memanaskan badan untuk mengelakkan rasa sakit dan kesakitan selepas senaman.

3. Perlahankan aktiviti jika anda mengalami kesukaran bernafas semasa melakukan senaman.



BERHENTI dengan serta merta jika anda mengalami symptom berikut :

- Ketidakselesaan
- Sakit
- Pening

5. Pakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai (saiz yang betul dan tapak yang tidak licin)

6. Masa yang paling sesuai untuk melakukan senaman:

- Setiap pagi (sebelum 9.30 pagi waktu Malaysia)
- Petang (selepas pukul 6 petang)

7. Persekitaran tempat senaman:

- Permukaan yang rata.
- Suhu dan kelembapan udara terkawal.
- Kawasan redup/teguh.
- Tempat yang cukup terang

8. Pastikan anda mengambil minuman yang secukupnya, sebelum, semasa dan selepas senaman untuk menggantikan kehilangan peluh.

9. Amalkan senaman pernafasan diantara senaman.

**SEBARANG PERTANYAAN SILA
HUBUNGI KAMI**

Unit Fisioterapi
Hospital Rehabilitasi Cheras
Jalan Yaacob Latif 56000 Bandar Tun Razak
No. Tel.: 03-91453400 Ext.:2500/250



WARGA EMAS DAN SENAMAN



UNIT FISIOTERAPI
HOSPITAL REHABILITASI
CHERAS

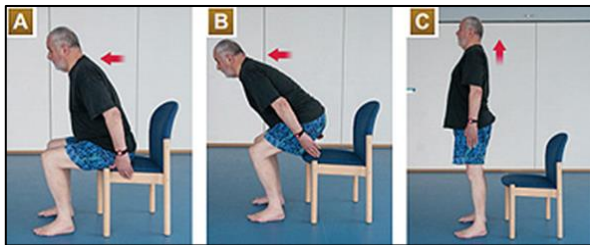
KECERGASAN DAN ANDA

Senaman berterusan amat berguna untuk semua samada dari segi FIZIKAL atau PSIKOLOGI.

Senaman penting untuk warga emas dalam membentuk komponen berikut :

- KEKUATAN
- STAMINA
- KELENTURAN
- KESEIMBANGAN

Contoh Senaman



FAEDAH SENAMAN

- ✓ Meningkatkan kecergasan fizikal anda.
- ✓ Memperbaiki keseimbangan, koordinasi dan gaya jalan.
- ✓ Meningkatkan tenaga untuk melakukan tugas harian.
- ✓ Mempertingkatkan kepuasan sendiri dan mengurangkan kerisauan.
- ✓ Mengurangkan ketegangan mental
- ✓ Mengawal tekanan darah dan menguatkan jantung.



- ✓ Mempertingkatkan kawalan glukos.
- ✓ Memperlahankan proses penuaan seperti kerapuhan tulang bagi wanita yang putus haid
- ✓ Mengawal berat badan
- ✓ Berpeluang bergaul dengan orang ramai

PROGRAM SESI SENAMAN

1.Sesi Memanaskan Badan

- Ia membantu otot jantung dan sendi-sendi bersedia untuk melakukan aktiviti sebenar.
- Ini akan dapat melindungi dari kecederaan.
- Ciri-ciri memanaskan badan termasuk

1. 5-10 minit
2. Mulakan dengan senaman ringan (berjalan @ berlari anak) dan diakhiri dengan regangan



2. Sesi Senaman Aerobik

- Melibatkan senaman bagi kumpulan otot-otot besar contohnya berjalan.
- Jangkamasa senaman adalah lebih kurang 10 hingga 30 minit mengikut kemampuan anda.

3. Sesi Menyejukkan Badan

- Ianya membantu memulihkan semula otot-otot dan mengelakkan ketidakselesaan.
- Ciri-ciri sesi menyejukkan badan termasuk:-

- a. 5 -10 minit.
- b. Ulang semula sesi memanaskan badan .