

**Bersenam
secara
betul
dan
selamat**



Garis panduan di bawah ini boleh melindungi anda dari kecederaan akibat daripada senaman dan membolehkan anda bersenam secara menyeronokkan.

1 Dapatkan nasihat doktor sebelum memulakan program senaman kecegahan.

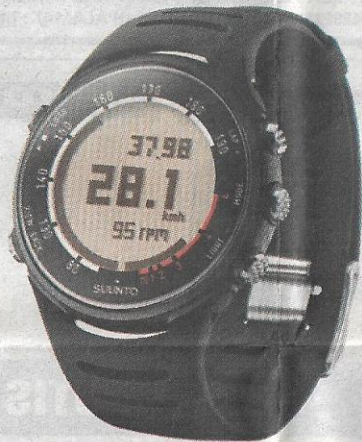
2 Mulakan senaman dengan perlahan dan tingkatkan secara beransur-ansur untuk beberapa minggu bila anda semakin lebih cergas.

- Mulakan senaman berselang seli 2 - 3 minit, dengan 2 - 3 minit berehat selama 15 minit.
- Aktiviti senaman perlu ditambah 2 - 3 minit setiap minggu sehingga mencapai 30 minit.

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

4 Menyejukkan badan dengan membuat aktiviti ringan seperti berjalan atau melakukan regangan bagi mengelakkan pening dan sakit.

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



6 Berhenti dengan serta merta jika anda mengalami:

- Ketidakselesaan
- Sakit
- Pening

7 Pakaian mestilah bersesuaian, longgar dan selesa serta pakai kasut yang sesuai.

8 Masa yang paling sesuai untuk melakukan senaman:

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

9 Persekitaran tempat senaman:

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

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

11 Amalkan senaman pernafasan di antara senaman.

12 Jika anda pengidap penyakit Diabetes:

- Bawa gula-gula/manisan bersama anda. Makan sekiranya anda berasa pening kerana keadaan hipoglisemia (paras glukos rendah).
- Pakai kasut yang berlapis dan selesa, bersarung kaki untuk mengelakkan dari kecederaan kaki.
- Jangan melakukan senaman semasa lapar atau kenyang.

13 Jika anda mengidap Tekanan Darah Tinggi:

- Berhenti bersenam jika pening, sakit dada dan sukar bernafas.

14 Jika anda Gemuk:
Jangan lakukan senaman yang terlalu agresif dan cuba minimalkan pergerakan yang berimpak tinggi bagi mengelakkan kecederaan pada otot-otot

KEMAMPUAN BERSENAM

1 Ujian Percakapan: Perlahankan intensiti anda sekiranya anda sesak nafas bila bercakap semasa bersenam. Tingkatkan intensiti anda sekiranya anda masih mampu bergelak semasa bersenam.

2 Kira Sasaran Denyutan Jantung Anda:
220 - umur x 60% Denyutan Jantung
Contoh: Jika umur anda 70 tahun
 $220 - 70 = 150$
 $150 \times 0.60 = 90$
 $150 \times 0.90 = 135$

- Cuba kekalkan denyutan jantung di antara 90 dan 135 seminit.
- Dapatkan nasihat doktor jika:

1 Denyutan jantung semasa berehat berdekatan atau melebihi sasaran denyutan jantung anda.

2 Anda sedang mengambil rawatan ubatan yang boleh memperlambatkan denyutan jantung.

- Untuk mendapatkan denyutan jantung anda. Mempalpat denyutan nadi di pergelangan tangan selari dengan pangkal ibu jari.
- Untuk mengira denyutan jantung anda, mampalpat denyutan nadi selama 10 saat. Keputusannya digandakan dengan 6.

