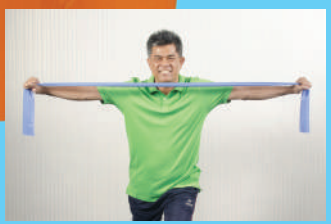
SENAMAN JALUR RINTANGAN BAGI WARGA EMAS

Kami Sedia Membantu
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Band_1217.indd 1 16/08/16 10:15 AM

Senaman Jalur Rintangan
bagi Warga Emas

Pengenalan

Senaman Rintangan

Senaman rintangan bermaksud apa-apa jenis senaman yang meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan dengan melakukan latihan secara berulang-ulang berkaitan pemberat, mesin angkat berat atau jalur atau tiub rintangan.

MENINGKATKAN KESIHATAN

Program senaman rintangan bagi warga emas meningkatkan kesihatan dan mengurangkan penyakit yang disebabkan penuaan. Sebagai contoh, latihan rintangan meningkatkan kepada tulang dan seterusnya mengurangkan risiko osteoporosis.

MEMBANTU MENGURANGKAN BERAT BADAN

Meningkatkan jisim otot melalui latihan rintangan akan meningkatkan kadar metabolik yang membantu mengurangkan berat badan. Senaman rintangan juga membantu mengurangkan berat melalui penggunaan kalori bagi melakukan rutin senaman.

MENGELAKKAN KECEDERAAN

Senaman rintangan yang kerap dan sewajarnya meningkatkan kestabilan sendi, menguatkan tendon dan ligamen dan meningkatkan interaksi antara sistem saraf dan otot. Ini dapat mengurangkan risiko untuk jatuh disebabkan kawalan yang baik.

MENINGKATKAN KEPADATAN MINERAL TULANG

Latihan ketahanan adalah salah satu aktiviti fizikal yang boleh meletakkan tekanan yang mencukupi terhadap tulang bagi menggalakkan pembentukan semula dan meningkatkan kepadatan tulang.

Band_1217.indd 2 16/08/16 10:15 AM

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

Otot-otot akan menjadi lebih kuat dengan peningkatan dalam kekuatan daripada senaman rintangan.

MENINGKATKAN KEPELBAGAIAN AKTIVITI

Meningkatkan kekuatan otot akan membuatkan tubuh mempunyai kekuatan yang mencukupi untuk melakukan aktiviti-aktiviti yang lebih sukar.

Apakah jalur rintangan?

Jalur elastik yang adalah jalur yang boleh diregangkan dan terdapat dalam beberapa warna, bentuk, ketebalan serta kekuatan yang berbeza-beza, daripada ringan hingga berat.

Apakah senaman rintangan elastik (ERT)?

Senaman rintangan elastik (ERT) merupakan senaman rintangan progresif yang direka bagi meningkatkan kekuatan otot melalui perkembangan yang perlahan dan melalui tahap rintangan berperingkat dari masa ke masa. Senaman rintangan boleh mempengaruhi warga emas yang sihat dan lemah secara fizikal yang tinggal di dalam komuniti.

Band_1217.indd 1 16/08/16 10:16 AM

Kebaikan Jalur Rintangan

- Kos efektif Jalur Rintangan adalah lebih murah berbanding pemberat dan mesin angkat berat.
- Kod warna, Jalur Rintangan mempunyai pelbagai warna, serta menawarkan ketebalan dan kekuatan yang berbeza.
- Ringan Jalur yang ringan membuatkan ia mudah untuk digunakan dan dibawa oleh warga emas sama ada di rumah atau di luar.
- Saiz yang boleh diubah. Orang yang berbeza ketinggian boleh menggunakan jalur elastik.
- Mudah untuk disimpan. Jalur elastik tidak besar dan tidak memerlukan ruang yang besar untuk menyimpannya.
- Mudah untuk dilakukan. Tidak memerlukan banyak kemahiran untuk menggunakannya dengan efisien dan sangat mudah untuk digunakan.
- Mudah bagi mana-mana tahap kekuatan. Tidak perlu menjadi kuat untuk menggunakannya.
- Serba boleh. Terdapat banyak jenis latihan-latihan bahagian atas atau bahagian bawah badan yang boleh dilakukan dengan menggunakan satu set jalur rintangan sahaja.

Program Senaman Jalur Elastik

- Sesi senaman dijalankan sebanyak dua atau tiga kali setiap minggu secara berselang dengan sekurang-kurangnya 48 jam rehat antara setiap sesi latihan.
- Senaman kekuatan boleh dijalankan secara berselang-seli bagi kumpulan otot-otot utama. Sebagai contoh, anda boleh melakukan senaman jalur rintangan bagi bahagian bawah badan pada hari Isnin dan bahagian atas badan pada hari Selasa.
- Melengkapkan 8 hinggan 10 latihan-latihan rintangan bagi otot-otot utama selama 20 – 45 minit bagi setiap sesi.
- Setiap senaman jalur rintangan harus dilakukan dalam 2-3 set dengan 8-10 kali pengulangan.
- Cuba lakukan setiap pengulangan dalam masa 6 saat.
- Rehat antara 1-2 minit di antara setiap set dan 2-3 minit bagi setiap senaman.

Senaman Jalur Rintangan bagi Warga Emas

- Dalam minggu pertama, lakukan satu set bagi setiap senaman menggunakan jalur rintangan dengan rintangan yang sangat ringan.
- Dalam minggu kedua, lakukan dua set bagi setiap senaman dengan menggunakan jalur rintangan yang sama.
- Dalam minggu ketiga, lakukan tiga set senaman dengan kekuatan jalur rintangan yang sederhana.
- Gunakan jalur rintangan dengan kekuatan yang lebih sukar secara berperingkat bagi mengelakkan kecederaan dan mengurangkan kesakitan.
- Apabila anda boleh melakukan 3 set daripada 10 secara mudah dengan warna jalur rintangan yang diberi, rintangan akan ditingkatkan dengan menggantikan jalur rintangan dengan warna yang seterusnya.

Band_1217.indd 2 16/08/16 10:16 AM

Rutin Senaman

Langkah 1 : Memanaskan badan; Lima hinggan sepuluh minit berjalan secara pantas menaiki anak tangga atau bergerak/berjalan setempat.

Langkah 2 : Senaman rintangan; 30 hingga 40 minit bagi senaman rintangan.

Langkah 3 : Menyejukkan badan; Berjalan selama 5 minit pada kadar sederhana.

Pemanasan badan adalah aktiviti fizikal ringan ke sederhana sebelum memulakan senaman.

Penyejukkan badan adalah tempoh melakukan aktiviti ringan setelah melakukan senaman sederhana ke berat.

Cadangan-Cadangan

- Pastikan anda memakai pakaian yang selesa. Kasut yang anda pakai perlu memberikan anda cengkaman yang baik.
- Pastikan jalur dalam keadaan yang baik sebelum digunakan.
- Ikut rutin yang disediakan, pastikan anda melakukan pemanasan badan sebelum dan penyejukkan badan selepas sesi senaman.
- Menghembus nafas dalam fasa rintangan bagi setiap senaman dan menarik nafas semasa fasa pengambilan.
- Jika anda berasa sakit semasa bersenam, pastikan anda berhenti bersenam.
- Jalur rintangan menjadi rosak.
- Lindungi jalur rintangan daripada suhu melampau, bahan kimia, peluh, kelembapan, permukaan kasar, barang kemas dan batu-batu pada kasut. Jangan dunakan kuku untuk merunngkai jalur.
- Penyimpanan
- Simpan jalur rintangan secara rata dan taburkan dengan bedak talcum. Jangan letakkan jalur rintangan bersama-sama apabila masih panas.

Band_1217.indd 3 16/08/16 10:16 AM

SENAMAN JALUR RINTANGAN BAGI BAHAGIAN ATAS BADAN

Menguatkan otot-otot di bahagian depan dada dan bahu.

MULA

- Duduk di atas kerusi dengan jalar dililit sekeliling dada.
- Genggam kedua-dua belah jalur dengan tangan dan pastikan siku berada pada kedudukan 90 darjah.

TAMAT

- Tarik tangan ke hadapan dengan regangan penuh dan bertahan selama beberapa saat dan kembali kepada kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 4 16/08/16 10:16 AM

Menguatkan otot-otot di bahagian belakang lengan.

MULA

- Duduk di atas kerusi dan pegang sebelah jalur di atas lutut.
- Pegang sebelah jalur lagi dengan menggunakan tangan di atas pinggul.

TAMAT

- Luruskan siku dengan menarik jalur ke belakang sepenuhnya dan bertahan selama beberapa saat dan kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 5 16/08/16 10:16 AM

‘Shoulder Press’ adalah senaman yang bagus untuk membina bahu yang lebih besar dan kuat.

MULA

- Duduk di tengah-tengah jalur.
- Pegang kedua-dua belah jalar dengan tangan dan pastikan siku berada pada kedudukan 90 darjah.

TAMAT

- Tolakkan tangan sepenuhnya dan kebaikan selama beberapa saat.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 6 16/08/16 10:16 AM

Exercises – Overhead Pull – Dow

MULA

- Ambil kedua-dua belah jalur, regangkan di atas kepala dengan lebih lebar daripada lebar bahu dan luruskan siku.

TAMAT

- Tarik jalur ke arah bahu dengan kedua-dua belah tangan selari dengan permukaan tanah.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 7 16/08/16 10:16 AM

Menguatkan otot-otot yang menstabilkan bahu.

MULA

- Ikatan / lekatkan jalur elastik ke sisi pintu atau objek lain pada ketinggian pinggang.
- Duduk atau berdiri dengan menggunakan tangan yang hampir kepada jalur elastik dengan siku pada 90 darjah dan lengan di sisi.

TAMAT

- Genggam jalur elastik dengan tangan yang hampir dengan pintu dan tarik ke arah dalam, merentasi badan.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan dan ulangi senaman.

Band_1217.indd 8 16/08/16 10:17 AM

Memberi kesan ke atas otot pada tulang belikat dan bahagian belakang tengkuk, bahu dan toraks.

MULA

- Pegang kedua-dua hujung jalur dengan tangan di sisi dan siku dibengkokkan 90 darjah.

TAMAT

- Tarik jalur rintangan ke arah luar dan kekalkan posisi selama beberapa saat.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 9 16/08/16 10:17 AM

Exercises – Front Raises

MULA

- Duduk atau bepijak di tengah-tengah jalur rintangan dengan lengan di sisi.

TAMAT

- Gerakkan jalur ke arah depan dan pastikan siku dalam kedudukan lurus dan kekalkan posisi selama beberapa saat.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 10 16/08/16 10:17 AM

Menguatkan otot-otot di bahagian atas lengan.

MULA

- Duduk atau berdiri di tengah-tengah jalur rintangan.
- Pegang jalur dengan tangan dan pastikan siku diluruskan.

TAMAT

- Bengkokkan siku ke arah atas sehingga lengan bersentuhan dengan dada.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 11 16/08/16 10:17 AM

Menguatkan otot-otot bahu dan otot-otot yang menyokong serta menstabilkan bahu.

MULA

- Duduk di bahagian tengah jalur di atas kerusi.
- Pegang kedua-dua belah jalur dengan tangan dan pastikan siku lurus di sisi.

TAMAT

- Angkat kedua-dua belah tangan dari sisi supaya menjadi selari dengan lantai.
- Kekalkan tangan dalam posisi ini selama beberapa saat dan kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 12 16/08/16 10:17 AM

Menguatkan otot-otot fleksor pergelangan tangan.

MULA

- Duduk di atas kerusi dan letakkan hujung jalur di bawah tapak kaki.
- Genggam ke atas di bahagian tengah jalur rintangan dengan menggunakan tangan yang berkenaan.
- Letakkan lengan di atas peha dengan menggunakan tangan yang berkenaan menghadap ke atas.

TAMAT

- Tarik pergelangan tangan ke atas.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 13 16/08/16 10:17 AM

SENAMAN JALUR RINTANGAN BAGI BAHAGIAN BAWAH BADAN

Menguatkan punggung dan otot-otot bahagian bawah badan.

MULA

- Letakkan kedua hujung jalur di bawah pintu.
- Tutup dan kuncikan pintu dan lilit buku lali dengan menggunakan bahagian tengah jalur rintangan.

TAMAT

- Hadap ke arah pintu dan pegang sekiranya sokongan diperlukan.
- Kekalkan kedua-dua belah kaki lurus, tarik kaki ke belakang, bertahan untuk beberapa saat dan berkenaan kembali ke posisi asal.

Band_1217.indd 14 16/08/16 10:18 AM

Menguatkan otot-otot di sisi punggung dan paha.

MULA

- Pusing ke sisi; pastikan pinggul anda lurus.

TAMAT

- Unjurkan kaki ke arah sisi, dan kembali ke posisi asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 15 16/08/16 10:18 AM

Menguatkan paha dan pinggul otot-otot yang penting untuk berdiri, berjalan dan berjalan.

MULA

- Berpusing sekali lagi, berdiri tegak membelakangi pintu.

TAMAT

- Unjurkan kaki ke hadapan dan kembali ke posisi asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 16 16/08/16 10:18 AM

Exercises – Hip Adduction

MULA

- Paling semula dan berdiri jarak dari sisi pintu.
- Berdiri selari dengan pintu dan pegang la untuk sokongan jika perlu.

TAMAT

- Gerakkan kaki merentasi badan dengan jalur rintangan jalur dan kembali ke posisi asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 17 16/08/16 10:18 AM

Exercises – Hip Internal Rotation

MULA

- Letakkan jalur di bawah pintu atau objek tegap pada kedudukan buku lali.
- Duduk di kerusi kaki yang tidak terlibat dalam senaman berdekatan dan selari dengan pintu atau objek.

TAMAT

- Lingkarkan bahagian tengah jalur rintangan di sekeliling buku lali.
- Tarik buku lali yang berkenaan ke arah luar.
- Kembali ke kedudukan asal secara perlahan-lahan dan ulangi senaman.

Band_1217.indd 18 16/08/16 10:18 AM

Menguatkan otot-otot di bahagian hadapan paha dan bahagian hadapan betis.

MULA

- Posisi duduk di atas kerusi dengan kaki yang digunakan untuk bersenam berada di atas pemegang.
- Pastikan siku dibengkokkan.
- Ambil jalur ke atas lutut, tarik jalur tersebut ke arah pinggul dan kekalkan posisi selama beberapa saat.

TAMAT

- Luruskan lutut sepenuhnya semasa menegangkan jalur.
- Kembali ke posisi asal secara perlahan-lahan.

Band_1217.indd 19 16/08/16 10:18 AM

SENARAI AHLI JAWATANKUASA

Dr Mohmad Bin Salleh
Ketua Penolong Pengarah Kanan (Khas C)
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr Sheleaswani Bt Inche Zainal Abidin
Ketua Penolong Pengarah Kanan UD54
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Dr Chandramalar A/P Kanthavelu
Penolong Pengarah Kanan UD44
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Faizah Binti Abdul Rashid
Pegawai Pemulihan Perubatan Fisioterapi U44
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Norizan Mashttah Binti Mardan
Ketua Penyelia Jururawat Kesihatan U42
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Sukri Bin Mohamed Nor
Ketua Penyelia Pegawai Perubatan U42
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Rohiza Binti Atan
Jurupulih Perubatan Fisioterapi U38
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Abdul Wahab Bin Zain
Penolong Pegawai Perubatan U36
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Natasha Idha Binti Zulkafli
Pembantu Tadbir (P/O) N17
Bahagian Pembangunan Keluarga
Kementerian Kesihatan Malaysia

Band_1217.indd 20 16/08/16 10:18 AM

Sektor Kesihatan Warga Emas
Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga
Aras 7, Blok E10, Parcel E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62590 Putrajaya
Email: www.infosihat.gov.my
http://fh.moh.gov.my
www.myhealth.gov.my

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Utamakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

Band_1217.indd 4 16/08/16 10:18 AM