3 Aerobik

Mulakan dengan aerobik ringan dan gerak perlahan contohnya berjalan cepat, kayuh basikal statik atau tai chi

4 Penyejukan Badan

- Lakukan selama 5 hingga 10 minit
- Berjalan setempat

5 Regangan

1. Otot betis
2. Otot belakang peha
3. Otot belakang badan
4. Otot bahu

Panduan Mengukur Intensiti Senaman

Talk Test (Ujian Bercakap)

- Senaman mengeluarkan peluh tetapi masih boleh bercakap dengan ayat penuh tanpa tercungap-cungap.

Untuk keterangan lanjut, sila hubungi Jabatan Fisioterapi atau klinik kesihatan terdekat

www.myhealth.gov.my
www.infosihat.gov.my
http://fh.moh.gov.my

KKM/15,000/2009

SENAMAN AEROBIK
warga emas

Kementerian Kesihatan Malaysia

Hidup Sihat Sepanjang Hayat

Kesan Senaman

- Meningkatkan daya ketahanan badan
- Membantu mengawal tekanan darah tinggi
- Menguatkan otot dan tulang
- Membantu mengekalkan berat badan unggul

Proses Senaman

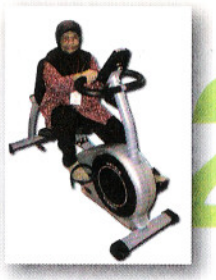
1 Memanaskan badan 5 hingga 10 minit

Berjalan setempat / kayuh basikal statik / senaman yang melibatkan seluruh anggota badan

1

Berjalan setempat

2



Kayuh basikal statik

3

Senaman yang melibatkan seluruh anggota badan

2 Regangan

Dilakukan sehingga merasa regangan pada otot terlibat dan tahan selama 10 hingga 15 saat

1

Regangan otot belakang peha

2

Regangan otot betis

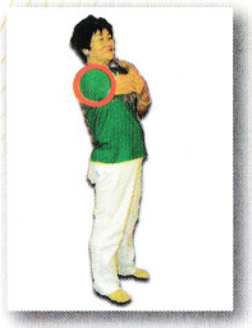
3

Regangan otot punggung

4

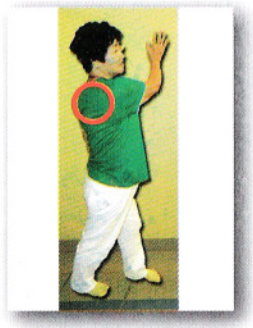
Regangan otot depan peha

5



Regangan otot bahu

6



Regangan otot belakang badan