SENAMAN KE ARAH WARGA TUA CERGAS

Senaman Ke Arah Kesejahteraan Diri di Hari Tua

KEBAIKAN SENAMAN

Meningkatkan kecergasan, keceriaan dan keyakinan diri.

Menguatkan otot-otot jantung dan paru-paru.

Mengekalkan kekuatan otot dan tulang untuk memudahkan pergerakan.

Memperbaiki sistem penghadaman dan selera makan.

Mencapai dan mengekal berat badan unggul.

Meningkatkan daya ketahanan badan.

Membantu tidur dengan lebih lena.

Memperbaiki peredaran darah dan melindungi dari serangan sakit jantung.

Tunduk ke depan dengan perlahan.

Kemudian angkat secara perlahan sehingga anda duduk tegap.

Angkatkan lutut anda seperti dalam pembarisan. Ulangi dengan kaki sebelah lagi.

Senaman Berkumpulan

Senaman secara berkumpulan sangat menyeronokkan.

Senaman Regangan

Lakukan senaman regangan setiap hari.

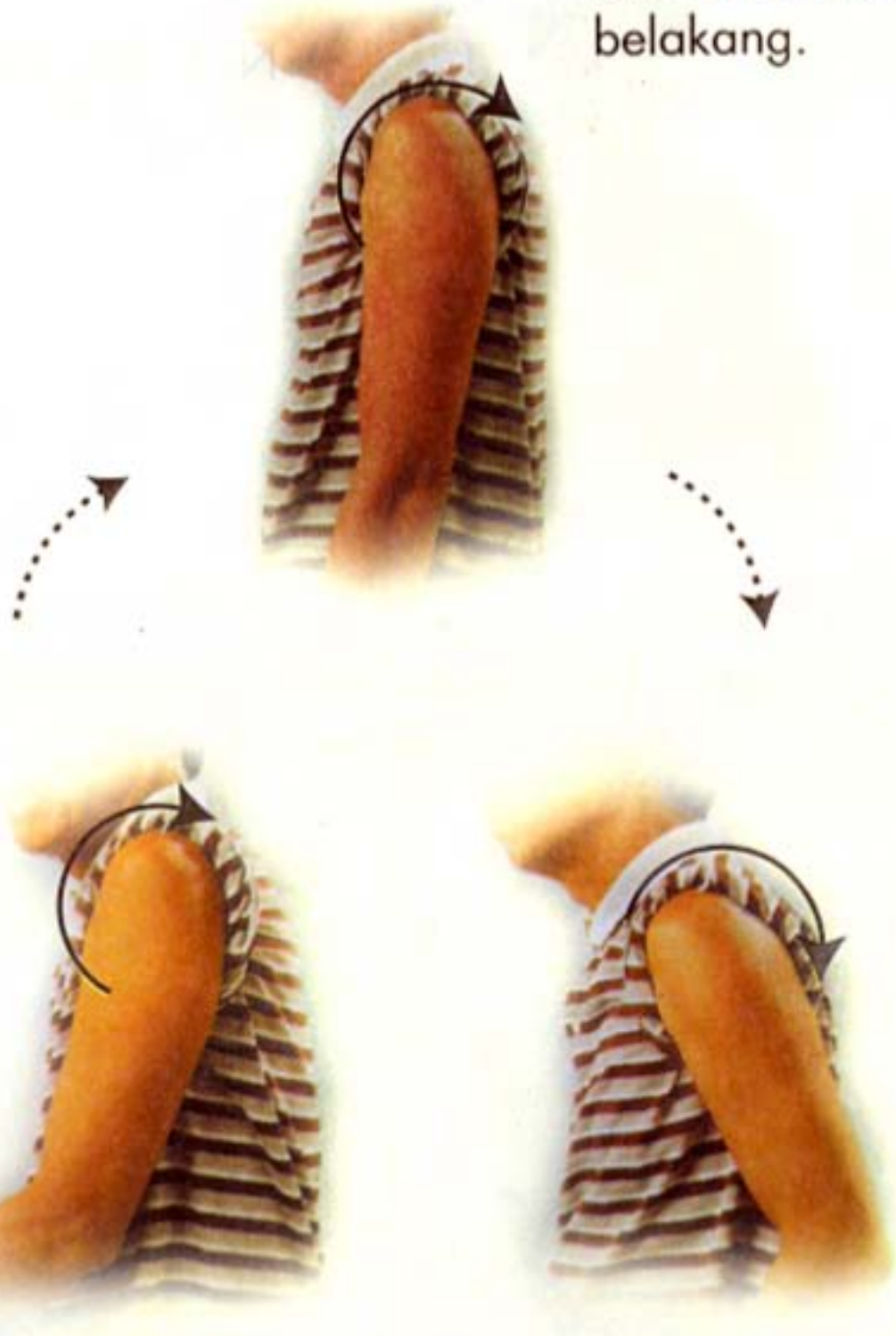
Lakukanlah senaman pada bila-bila masa bergantung keupayaan anda

Jika kaki anda tidak boleh di gerakkan, silangkan kaki yang sakit ke atas kaki yang baik dan putarkan pergelangan kaki dengan tangan.

Pusingkan kepala anda
ke arah bahu kanan.

Duduk dengan lutut bersilang.
Gerakkan kaki anda
ke atas dan ke bawah
di pergelangan kaki.

Kemudian ke arah belakang.



REGANGAN KAKI

Duduk dengan bersilang lutut. Putarkan pergelangan kaki mengikut putaran jam, kemudian sebaliknya.

REGANGAN TANGAN

Angkat dan turunkan tangan anda dengan meluruskan siku anda.

Dengan siku dibengkokkan, gerakkan tangan ke kanan kemudian ke kiri.

Gerakkan tangan yang digenggam ke kanan, kemudian ke kiri.

REGANGAN JARI

Pegang hujung jari dan tarik perlahan-lahan.

Genggam dan buka genggaman.

Pusingkan tapak tangan anda ke bawah.

Buka dan jarakkan ibu jari dan jari, kemudian tutup dan rapatkannya.

Naik dan turunkan bahu anda.

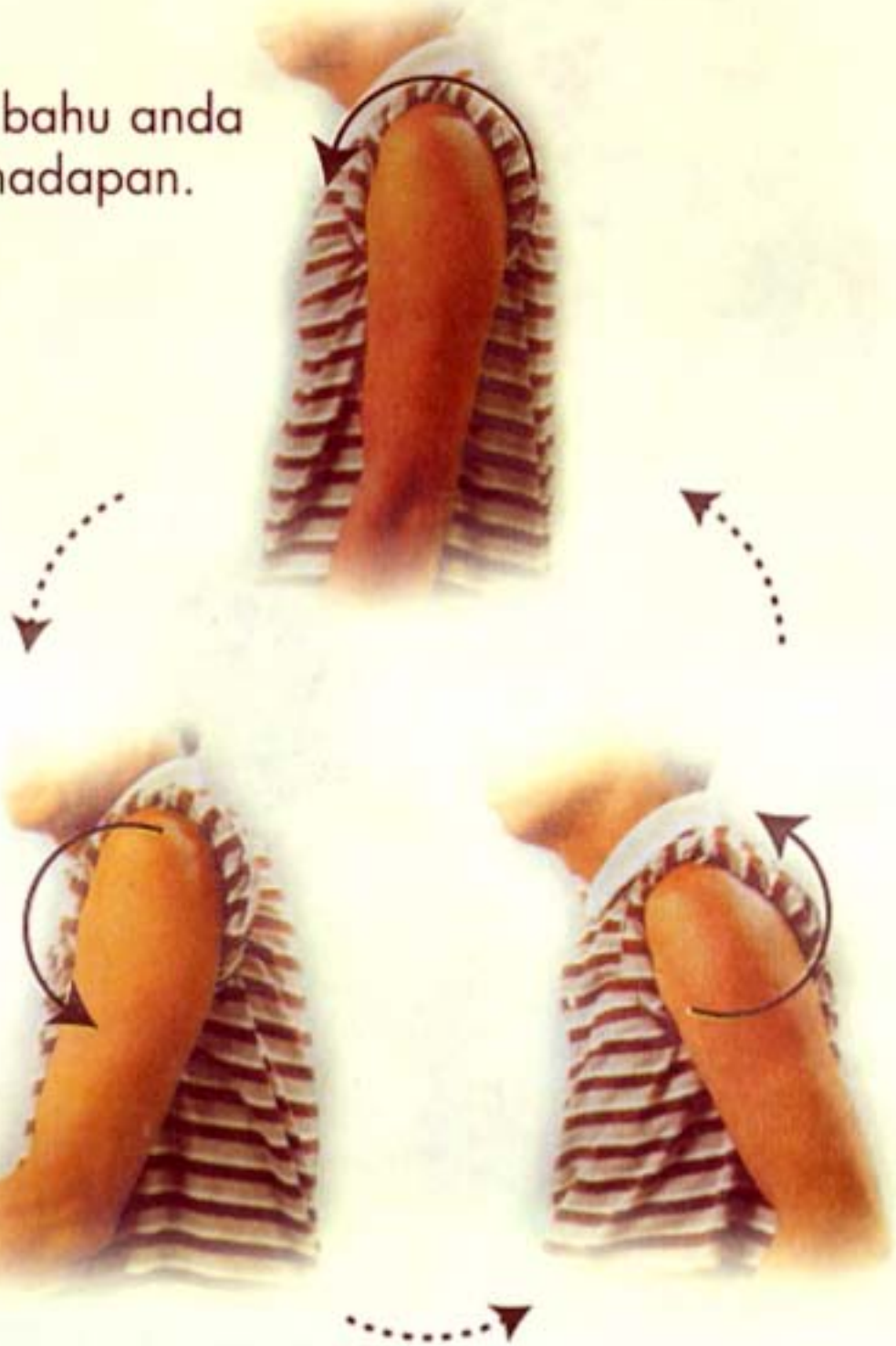
Putarkan bahu anda arah ke hadapan, kemudian ke belakang.

Naikkan kaki anda
untuk meluruskan lutut.

Gerakkan kaki anda
ke sisi kemudian
bawakan kaki
kembali ke tengah.

REGANGAN BAHU

Putarkan bahu anda ke arah hadapan.



Gerakkan kaki anda ke depan dan letakkan tumit kaki di atas lantai.

REGANGAN KEPALA DAN LEHER

Tunduk dan dongakkan kepala.

Miringkan kepala hingga telinga mencecah ke bahu kiri dan kanan.

SENAMAN BADAN, PAHA DAN KAKI

Memindahkan berat badan anda ke punggong kiri untuk mengangkat punggong kanan.

Kemudian pindahkan berat badan anda ke punggong kanan untuk mengangkat punggong kiri.

Berjalan perlahan/ Berjalan dengan pantas

Boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana sahaja tempat yang selamat.

APAKAH SENAMAN YANG SESUAI UNTUK WARGA TUA?

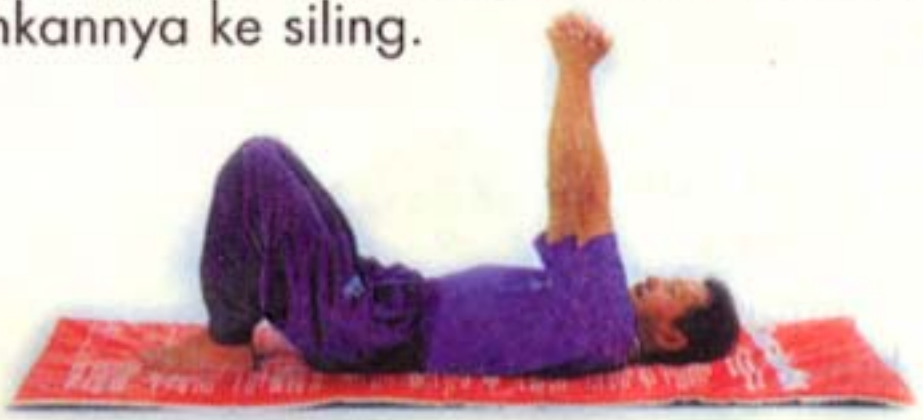
Senaman yang menggunakan alat-alatan

Mengayuh basikal

Boleh dilakukan di dalam rumah dengan menggunakan basikal khas atau basikal biasa di luar rumah.

REGANGAN SEMASA BERBARING

Berlatih berpusing di tilam. Baring dengan membengkokkan lutut. Genggam kedua tangan anda dan arahkannya ke siling.



Palingkan kepala ke sebelah. Bawa genggaman tangan anda ke sebelah yang sama dengan bahu di hadapan. Kemudian arahkan pinggang ke sebelah yang sama.

Ulangi dengan yang sebelah lagi.

Berbaring dengan membengkokkan lutut dan letakkan tangan disisi.

Naikkan paha dan punggong anda dengan menolak kaki ke bawah.

Biarkan lutut yang bengkok bersama, pusingkan paha dan lutut ke kanan.

Kemudian ke sebelah kiri.

Warga Tua Cergas Membawa Manfaat

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia