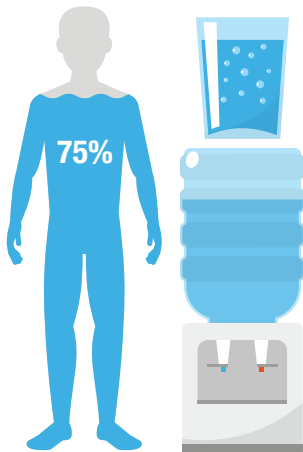


HIDRASI SEMASA SENAMAN



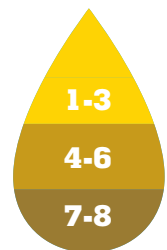
● Kepentingan Air



- Bahan utama di dalam **darah, sistem limfa** dan **peluh**
- Mengawal suhu badan terutama semasa melakukan **aktiviti fizikal** seperti **senaman**.
- Jumlah air di dalam badan : **45-75%** daripada berat badan

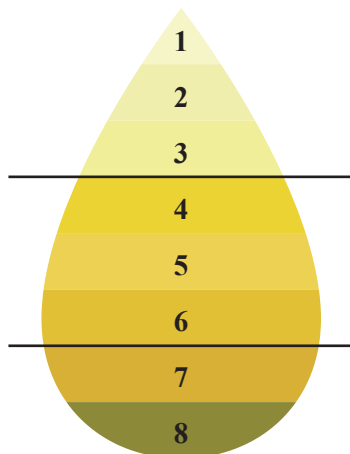


● Bagaimana Mengetahui Anda Cukup Hidrasi?



Kaedah paling mudah untuk mengetahui anda cukup hidrasi (air) semasa senaman adalah dengan melihat warna urin (air kencing).

Semakin **gelap warna urin**, semakin **banyak air** yang diperlukan **semasa** dan **selepas** senaman.



Rujukan : Armstrong (2000)

Gunakan carta warna urin sebagai panduan

1-3 : Air dalam badan berada tahap optima.

4-6 : Hampir dehidrasi. Perlu minum air.

7-8 : Dehidrasi. Perlu hentikan senaman dan minum air.

Mengekalkan hidrasi terutama semasa proses penurunan berat badan adalah sangat penting bagi memastikan anda dapat mengawal rasa lapar, mengurangkan keletihan semasa senaman, mengelakkan kekejangan dan membolehkan anda terus cergas melakukan senaman.

