

Apakah jenis **senaman yang sesuai** untuk saya?

Jika pesakit seorang pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

Langkah 1: Tentukan tahap mobiliti

1. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk berdiri dari tempat duduk dengan sendiri tanpa menggunakan tangan anda?	Ya	Tidak
2. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk berjalan sejauh jarak 1 hentian bas (~400m) dengan sendiri tanpa berehat dan menggunakan bantuan?	Ya	Tidak
3. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk menaiki 10 anak tangga dengan sendiri tanpa berehat menggunakan susur tangan atau bantuan?	Ya	Tidak
4. Adakah anda mempunyai kesukaran untuk bangun dari ber duduk di lantai dengan sendiri tanpa berpegang pada perabot atau bantuan lain?	Ya	Tidak



Langkah 2: Tentukan tahap aktiviti

1. Tidak aktif	Jarang bersenam
2. Separa aktif – kadang-kala bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti kurang daripada sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi), sepanjang 3 bulan lalu
3. Aktif – kerap bersenam	30 minit, 3 kali seminggu, dengan tahap intensiti sederhana (boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi) sehingga tahap tinggi (hanya boleh bertutur beberapa perkataan) sepanjang 3 bulan lalu

Langkah 3: Dapatkan risalah yang relevan

Kira sekerap mana anda menjawab 'Ya'

Mobiliti penuh
'Ya' 0 atau 1 kali

Mobiliti terhad
'Ya' 2 kali atau lebih

Apakah jenis **senaman yang sesuai** untuk saya?

Jika pesakit seorang pengguna kerusi roda, langkau Langkah 1 dan teruskan ke Langkah 2

Langkah 3: Dapatkan risalah yang relevan

	Mobiliti penuh	Mobiliti terhad	Pengguna kerusi roda
Tidak aktif	1A	1B	1C
Separa aktif	2A	2B	2C
Aktif	3A	3B	3C

- Peralatan penilaian ini direka untuk kegunaan individu sebagai panduan untuk menyelaraskan aktiviti fizikal mereka berdasarkan tahap mobiliti dan aktiviti mereka
- Lengkapkan langkah 1 hingga 3 untuk mengenal pasti kategori risalah yang relevan untuk setiap individu

Risalah Aktiviti

A. Mobil

Langkah kecil ke arah kehidupan yang aktif setiap hari

Sebaik sahaja anda membiasakan diri dengan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan secara kecilan dahulu – kesihatan anda akan menerima manfaat dalam pelbagai segi.

Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!



Ambil sekurang-kurangnya 10,000 langkah setiap hari

Secara beransur-ansur, tingkatkan kiraan langkah harian anda. Anda boleh menggunakan pedometer (pengira langkah) atau muat turun aplikasi untuk mengira jumlah langkah yang diambil setiap hari.

Saya ingin

- Mencapai **3,000 langkah** untuk kebanyakan hari
- Mencapai **5,000 langkah** untuk kebanyakan hari
- Mencapai **10,000 langkah** untuk kebanyakan hari



Gunakan tangga

Adakah anda menghadapi kesukaran ketika meninkati tahap aktiviti anda? Pilih penggunaan tangga dan bukannya eskalator atau lif untuk menikmati ransangan kercergasan.

Saya ingin

- Gunakan **tangga atau eskalator**, sebanyak mungkin
- Gunakan tangga **1 hingga 2 tingkat** setiap hari
- Gunakan tangga sekurang-kurangnya **3 hingga 4 tingkat** setiap hari, berikutan kemampuan
- Melaksanakan **10,000 langkah** untuk kebanyakan hari



Limit sitting time

Menahan dari berduduk terlalu lama secara berterusan melebihi 1 jam.

Saya ingin

- Meregangkan tangan dan kaki selepas berduduk selama **1 jam**
- Berdiri dan berjalan selama 1 minit, selepas berduduk selama **1 jam**

Buat pemeriksaan dengan doktor anda jika

- Kesihatan anda cukup bagus untuk melakukan senaman yang lebih aktif
- Anda berasa pening, kesukaran penafasan yang ganjil, ketegangan dada atau menghadapi kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini.

Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat tertinggi daripada senaman anda

Ikut dengan teliti senaman yang disyorkan di sini. Untuk menikmati manfaat kesihatan maksimum, rutin anda perlulah termasuk senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!

1. Senaman aerobik

Jenis senaman ini dapat meningkatkan stamina anda supaya anda tidak begitu kesukaran bernafas semasa berjalan, bergegas untuk menaikki bas atau bermain dengan anak-anak. **Mulakan dengan 15 hingga 20 minit selama 2 hingga 3 hari seminggu.** Secara beransur-ansur, tingkatkan kelajuan dan tempoh senaman anda seperti berikut.



Berjalan pantas

Anda sepatutnya boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi sambil bersenam.

- Teruskan dengan menambah **5 minit** setiap minggu. Lakukan tersebut sehingga anda boleh berjalan laju selama **30 minit**. Berjalan laju mengingkut kemampuan anda.



Berjalan pantas berselang-seli dengan berlari-lari anak

- Berjalan laju selama **30 minit**. Semasa perjalanan, berlari-lari anak selama **20 saat** sebelum meneruskan semula berjalan pantas.



Berlari-lari anak dan berjalan pantas

- Berjalan pantas selama **5 minit** untuk memanaskan badan. Berlari-lari anak **selama mungkin**. Semasa berlari-lari anak, selang-selikan dengan berjalan laju.



Berlari-lari anak

- Sekarang, anda sepatutnya boleh berlari-lari anak selama **30 minit**.

Tidak kira peringkat anda berasa, berusaha untuk mencabar diri dan lakukan yang terbaik. Berusaha untuk bersenam selama 150 minit seminggu!

2. Senaman kekuatan

Senaman-senaman ini boleh meningkatkan kekuatan otot supaya anda boleh mengangkat barang dengan mudah dan kaki anda tidak terlalu letih. **Berusaha melakukannya 2 hingga 3 hari seminggu!**



Separuh jongkong

- Berdiri berhadapan sebuah kerusi. Bengkokkan lutut seperti anda sedang cuba untuk menduduk. Pastikan lutut anda berada di belakang jari kaki sambil merendahkan punggung anda. Luruskan belakang anda dan condongkan badan ke depan sedikit. Ulang **10 kali**.



Tekan tubi yang diubah suai

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut pada lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda. **Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

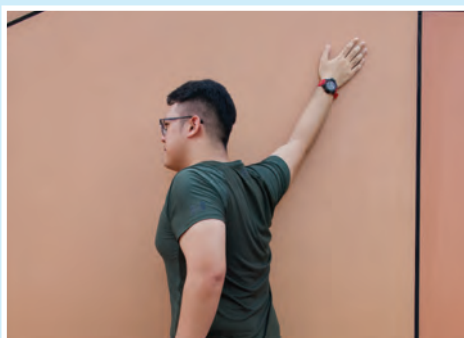


Tekan tubi

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut anda selari dengan lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda. **Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

3. Senaman fleksibiliti (regangan)

Fleksibiliti sangat penting ketika melakukan semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! Untuk setiap senaman, **tahan regangan selama 20 saat dan ulangkan untuk 3 hingga 5 kali**.



Regangan dada

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan anda pada dinding. Pusingkan badan anda tanpa menggerakkan telapak tangan. **Ulang pada arah bertentangan**



Regangan bahu belakang

- Silang salah satu tangan pada bahagian bahu bertentangan. Pastikan badan anda tidak berpusing semasa anda menyilang siku. **Ulang pada tangan bertentangan.**

Fleksibiliti sangat penting ketika melakukan semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! Untuk setiap senaman, **tahan regangan selama 20 saat dan ulang untuk 3 hingga 5 kali.**



Regangan paha belakang

- Mulakan dengan jari kaki menghala ke hadapan. Letakkan satu kaki di atas kerusi. Condongkan badan sedikit ke hadapan sambil meluruskan belakang anda.
Ulang pada arah bertentangan.



Regangan paha hadapan

- Mulakan dengan membengkokkan kaki anda ke belakang. Tarik kaki anda menggunakan tangan anda. Rasakan regangan pada bahagian paha hadapan anda.
Ulang pada kaki bertentangan.



Regangan betis

- Lakukan tersebut dengan menghadapi dinding atau bahagian belakang kerusi. Mulakan dengan satu kaki diluruskan dan yang lagi satu dibengkokkan. Pastikan kedua-dua tumit terletak pada lantai. Condongkan badan sedikit ke hadapan dan rasakan regangan pada otot betis. **Ulang pada kaki bertentangan.**

! Buat pemeriksaan dengan doktor jika anda

- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Ingin belajar lebih banyak jenis senaman?

Anda boleh log masuk ke [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) untuk menonton video "7 easy exercises to an active lifestyle" video (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

Bersenam dengan selamat

Tahniah atas senaman yang kerap sepanjang 3 bulan lalu! Teruskan mencapai **150 minit senaman berintensiti sederhana** setiap minggu. Gabungkan pelbagai jenis senaman agar kemajuan anda dapat diperingkatkan.

Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian selesa dan kasut yang sesuai
- Periksa kaki anda jika ada sebarang luka sebelum dan selepas bersenam
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula darah anda terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk
- Bersenam bersama keluarga dan rakan-rakan

Rutin senaman anda sepatutnya termasuk senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!

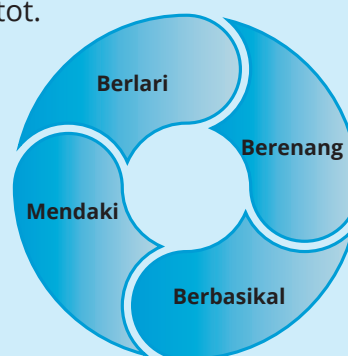
Senaman yang seimbangan digalakkan untuk warga emas, terutamanya bagi mereka yang berisiko kejatuhan. Namun, oleh kerana risalah ini adalah untuk penghidap diabetes, tidak kira umur, ia memberi tumpuan terhadap senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

1. Senaman aerobik

Jika aktiviti ini masih baru bagi anda, bermula sentiasa dengan intensiti dan rentak yang perlahan. Teruskan peningkatan secara perlahan kerana anda sedang menggunakan kumpulan otot yang berbeza dan badan anda memerlukan masa untuk membiaskan diri dengan menggunakan kumpulan-kumpulan tersebut.

Lebih baik buat anda jika aktiviti yang berlainan dan berbeza diperbadankan supaya anda menggunakan pelbagai bahagian otot dan dapat mengekalkan tahap kesihatan yang baik!

Ini juga dapat membantu untuk menyeimbangkan tahap gula darah anda jika anda melibatkan lebih banyak otot.



2. Senaman kekuatan

Senaman-senaman ini boleh meningkatkan kekuatan otot anda supaya boleh mengangkat barang dengan mudah atau kaki anda tidak terlalu letih. **Cuba untuk membuat 10 hingga 30 ulangan senaman, 2 hingga 3 kali seminggu.**

Senaman bahagian atas badan



Merangkak ke hadapan dan ke belakang

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan dan lutut pada lantai. Merangkak ke hadapan, kemudian ke belakang. Bergerak **20 langkah ke hadapan**, kemudian ke **belakang untuk jumlah yang sama.**



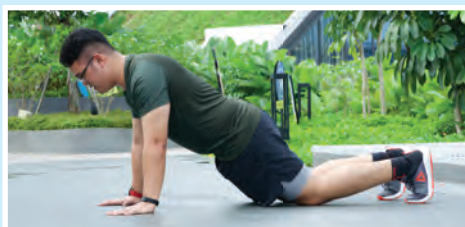
Selang seli tangan ketika dalam posisi tekan tubi

- Letakkan telapak dengan lutut pada lantai. Jangan lengkungkan belakang anda. Ketuk bahu bertentangan dengan tapak anda.



Tekan tubi yang diubah suai

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut pada lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda.



Tekan tubi

- Letakkan dua telapak tangan selebar bahu dengan lutut anda selari dengan lantai. Luruskan belakang anda, bengkokkan siku untuk merendahkan diri seterusnya naikkan diri anda seperti yang dimulakan. Jangan lengkungkan belakang anda.



Senaman bahagian bawah badan



Berjongkong

- Berdiri dengan jarak kaki selebar bahu. Rendahkan bahagian atas badan seperti anda sedang cuba untuk berduduk. Kemudian kembali seperti posisi yang dimulakan. **Mulakan dengan 10 ulangan, 2 hingga 3 kali seminggu. Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

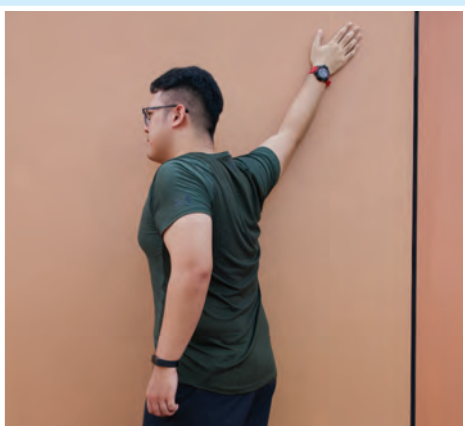


Meluncur ke hadapan

- Berdiri dengan jarak kaki selebar bahu. Ambil satu langkah ke hadapan dan bengkokkan kedua-dua belah lutut. Berganti-ganti kaki. **Mulakan dengan 10 ulangan, 2 hingga 3 kali seminggu. Tambah 5 ulangan setiap minggu!**

3. Senaman fleksibiliti (regangan)

Fleksibiliti sangat penting untuk melakukan aktiviti harian. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! **Untuk setiap senaman, cuba tahan regangan selama 20 hingga 30 saat dan ulang 3 hingga 5 kali.**



Regangan dada

- Mulakan dengan meletakkan telapak tangan anda pada dinding. Pusingkan badan anda perlahan-lahan tanpa menggerakkan telapak tangan anda. **Ulang pada arah bertentangan.**



Regangan bahu belakang

- Silang salah satu tangan pada bahagian bahu bertentangan. Pastikan badan anda tidak berpusing semasa anda menyilang siku. **Ulang pada tangan bertentangan.**

Fleksibiliti sangat penting dalam semua aktiviti. Regangan boleh dilakukan setiap hari, pada bila-bila masa, termasuk di tempat kerja! **Untuk setiap senaman, cuba tahan regangan selama 20 hingga 30 saat dan ulang 3 hingga 5 kali.**



Regangan paha belakang

- Mulakan dengan jari kaki menghala ke hadapan. Letakkan satu kaki di atas kerusi. Condongkan badan sedikit ke hadapan sambil meluruskan belakang anda. **Ulang pada arah bertentangan.**



Regangan paha hadapan

- Mulakan dengan membengkokkan kaki anda ke belakang. Tarik kaki anda menggunakan tangan anda. Rasakan regangan pada bahagian paha hadapan anda. **Ulang pada kaki bertentangan.**



Regangan betis

- Lakukan tersebut dengan menghadapi dinding atau bahagian belakang kerusi. Mulakan dengan satu kaki diluruskan dan yang lagi satu dibengkokkan. Pastikan kedua-dua tumit terletak pada lantai. Condongkan badan sedikit ke hadapan dan rasakan regangan pada otot betis. **Ulang pada kaki bertentangan.**

Buat pemeriksaan dengan doktor jika anda

- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Aktiviti Fizikal

B. Mobility Terhad

Langkah kecil ke arah kehidupan yang lebih baik

Jadilah seorang yang aktif. Apabila anda membiasakan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan langkah kecil - kesihatan anda akan menerima manfaat dalam pelbagai cara.

Pilih satu matlamat. Sebaik sahaja anda telah mencapai matlamat tersebut, maju ke matlamat seterusnya ... dan teruskan!



Berjalan

Saya ingin

- Berjalan di sepanjang koridor atau belakang rumah selama **5 hingga 10 minit** pada waktu pagi dan senja (Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan).
- Menaiki lif dan berjalan di persekitaran kolong blok atau berjalan beberapa blok sederet **sekurang-kurangnya sekali sehari** (Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan).
- Berjalan selama **10 minit tanpa henti**. Berehat selama **5 minit** dan meneruskan perjalanan selama **10 minit** lagi.



Waktu duduk

Saya ingin

- Meregangkan tangan dan kaki setiap kali selepas berduduk selama **1 jam**.
- Berdiri dan berjalan di persekitaran selama 1 minit, selepas berduduk selama **1 jam**.



Regangan

Saya ingin

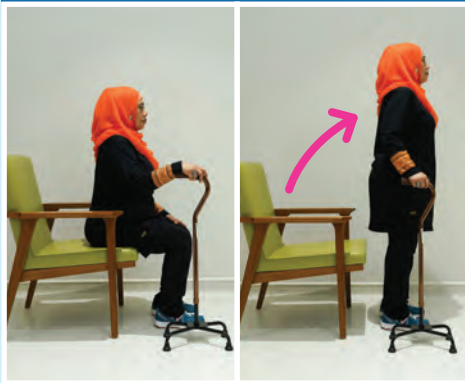
Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Regangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



Regangan paha belakang

- Duduk pada hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat di gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



Senaman mudah yang lain

Saya ingin

Berdiri-duduk

- Berdiri dan duduk **10 kali secara berterusan** setiap pagi dan malam.



Hentak kaki di setempat

- Berdiri dan hentak kaki di setempat.

Kira **20 hingga 30 kali**. Ulang **dua kali sehari**.

Jika diperlukan, lakukan senaman ini berdekatan dinding atau sembarang alat yang dapat membantu keseimbangan anda.

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang menegang kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

Buat pemeriksaan dengan doktor jika

- Kesihatan anda cukup bagus untuk melakukan senaman yang lebih berat.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat yang tertinggi dari senaman yang dilakukan

Ikut senaman yang disyorkan di sini dengan teliti. Rutin anda harus menggabungkan senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti. Senaman yang seimbang disyorkan untuk warga emas terutamanya bagi mereka yang berisiko menghadapi kejatuhan. Namun begitu, oleh kerana risalah ini diubah untuk semua kumpulan umur penghidap diabetes, ia memberi tumpuan terhadap senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti.

1. Senaman duduk



Regangan mudah

- Regangkan tangan dan kaki anda setiap kali selepas berduduk **selama 1 jam.**



Lebih banyak bergerak

- Berdiri dan berjalan di pesekitaran selama **1 minit**, selepas **berduduk selama 1 jam.**



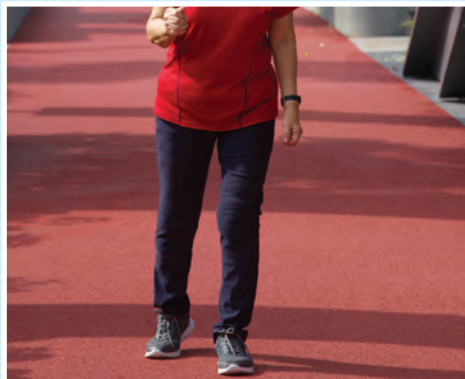
Menurunkan tubuh menggunakan lengan atas

- Jika mampu, cuba senaman ini menggunakan kerusi yang mempunyai tempat letak tangan.

Letak tangan anda pada tempat letak tangan dan tolak badan anda ke atas menggunakan tangan anda. Jangan gunakan otot kaki untuk menolak badan anda ke atas.

Ulang 12 hingga 15 kali.

2. Senaman aerobik



Berjalan pantas

- Berjalan **10 hingga 15 minit secara berterusan** sekurang-kurangnya **3 kali seminggu**. Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan. Cabaran diri anda dengan menambah **10 minit lagi berjalan selepas berehat selama 5 minit**, mengikut kemampuan.



Berbasikal

- Dengan menggunakan basikal senaman atau biasa, **berbasikal selama 10 hingga 15 minit sehari**.

3. Senaman kekuatan



Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali secara berterusan** setiap pagi dan malam.



Hentak kaki di setempat

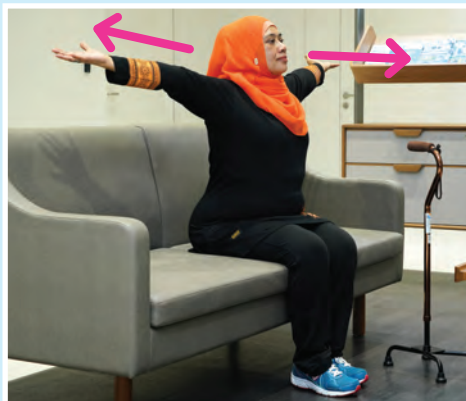
- Berdiri dan berkawad setempat. Kira **20 hingga 30 kali**. *Jika diperlukan, lakukan senaman ini berdekatan dinding atau sembarang alat yang dapat membantu keseimbangan anda.*



Angkat tumit

- Berdiri dan pegang kepada kerusi. Berjengket menggunakan bahagian hujung kaki. **Ulang 10 kali, dua kali sehari**.

4. Senaman fleksibiliti (regangan)



Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi
Depangkan kedua-dua tangan ke sisi.
Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



Regangan paha belakang

- Duduk di bahagian hujung kerusi.
Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar).
Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang menegang kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

! Buat pemeriksaan dengan doctor anda jika

- Anda dibenarkan menahan berat menggunakan kaki anda.
- Anda mempunyai prostesis yang bersesuaian.
- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.

Bersenam dengan selamat

Tahniah! Walaupun mobiliti anda terhad, anda telah bersenam dengan kerap sepanjang 3 bulan yang lalu. Teruskan mencapai sehingga **150 minit senaman berintensiti tahap sederhana setiap minggu**.

Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai
- Periksa kaki anda jika anda sebarang luka sebelum dan selepas bersenam
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula darah anda menjadi terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk

1. Senaman duduk



Regangan mudah

- Regangkan tangan dan kaki anda setiap kali selepas duduk selama **1 jam**.



Tingkatkan pergerakan

- Berdiri dan berjalan di pesakitaraan selama **1 minit**, selepas **berduduk selama setiap 1 jam**.



Menurun menggunakan lengan atas

- Jika mampu, cuba senaman ini menggunakan kerusi yang mempunyai tempat letak tangan. Letakkan tangan anda pada tempat letak tangan dan tolak badan anda ke atas menggunakan tangan anda. Jangan gunakan otot kaki untuk menolak badan anda ke atas. Ulang **12 hingga 15 kali**. Lakukan **2 hingga 3 set**.

2. Aerobic exercises



Brisk walk

- Berjalan secara berterusan selama **15 minit sekurang-kurang 3 kali seminggu**. Anda boleh menggunakan alat bantuan berjalan. Anda patut boleh bercakap tetapi tidak boleh menyanyi semasa bersenam.



Cycling

- Dengan menggunakan basikal senaman atau basikal biasa, **berbasikal selama 15 minit sehari**.

3. Senaman kekuatan

Anggota badan bawah



Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 hingga 20 kali** secara berterusan setiap pagi dan malam. Ulang **2 hingga 3 set**.



Hentak kaki di setempat

- Berdiri berdekatan dinding atau sokongan. Berkawad setempat. Kira **30 hingga 40 kali**. Ulang **2 kali sehari**. Anda boleh melakukan senaman ini sambil berduduk, jika ia terlalu sukar.



Angkat tumit

- Berdiri dan berpegang kepada kerusi. Berjengket menggunakan bahagian hujung kaki. Ulang **10 hingga 20 kali, 2 kali sehari**.

Mesin gimnasium menawarkan tambahan rintangan dan boleh meningkatkan mobiliti anda. Dapatkan bantuan jika anda tidak pasti jenis mesin yang sesuai untuk anda.

Anggota badan atas

Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas anda. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.

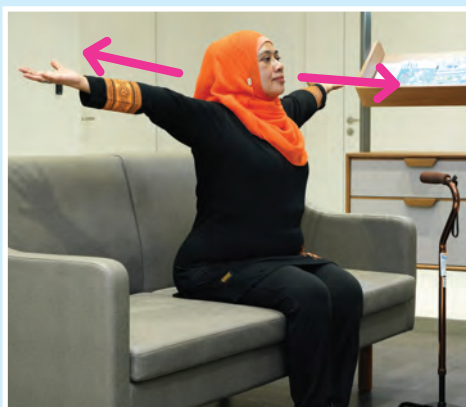


Tekanan dumbel pada bahu

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 hingga 12 kali**.

Pemberat yang anda gunakan perlu cukup berat untuk melakukan senaman ini 10 hingga 12 kali. Jika anda boleh melakukan lebih daripada 15 ulangan, pemberat tersebut terlalu ringan.

4. Senaman fleksibiliti (regangan)



Regangan dada

- Duduk di tengah-tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.



Buat pemeriksaan dengan doktor jika

- Anda dibenarkan menahan berat menggunakan kaki anda.
- Anda mempunyai prostesis yang bersesuaian.
- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.

Aktiviti Fizikal

C - Pengguna Kerusi Roda Tidak Aktif

Langkah kecil ke arah kehidupan yang lebih baik

Kekalkan hidup yang aktif sebanyak mungkin, walaupun pada kebanyakan masa anda ber duduk dan berada di atas kerusi roda. Sebaik sahaja anda membiasakan diri dengan melakukan aktiviti fizikal secara kerap – walaupun dimulakan dengan langkah kecil – anda akan bermanfaat dalam pelbagai cara dalam segi kesihatan.

1. Senaman duduk



Melegakan tekanan

- Alihkan berat badan anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali setiap 1 jam**. Teruskan kepada setiap **30 minit**, jika mampu.



Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

Jika boleh, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.



Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

Jika boleh, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.

2. Regangan

Lakukan senaman ini sekerap mungkin sepanjang hari, setiap hari.



Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**. Pusingkan tubuh anda dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi.



Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

3. Masa berdiri



Had toleransi untuk berdiri

- Jika anda mampu, berdiri selama **2 hingga 3 minit**, selepas setiap **1 jam berduduk**. Anda mungkin perlu menggunakan susur tangan atau meminta bantuan orang lain.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda.



Had daya tahan untuk berdiri

- Cuba berdiri selama **2 hingga 3 minit** tanpa sokongan - tetapi hanya jika anda dapat menyeimbangkan diri.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda

4. Senaman mudah lain-lain



Berdiri duduk

- Lakukan pergerakan berdiri dan duduk **5 hingga 10 kali** dengan sokongan atau penyeliaan, **setiap pagi dan malam**.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda.

Log masuk ke [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) untuk menonton 7 video senaman duduk, "Anda boleh bergerak" (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

Buat pemeriksaan dengan doctor anda jika

- Kesihatan anda baik untuk melakukan senaman yang lebih aktif
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Ingat

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.

Bagaimanakah cara untuk mencapai manfaat tertinggi daripada senaman anda

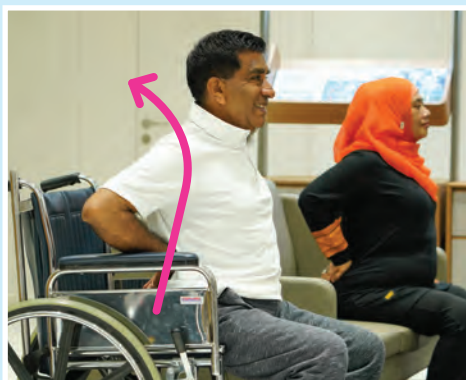
Anda boleh menikmati manfaat senaman aerobik, kekuatan dan fleksibiliti walaupun pada kebanyakan masa anda berduduk dan berada di atas kerusi roda. Berseronok sambil mengelakkan bertambahnya komplikasi kesihatan.

1. Senaman duduk



Melegakan tekanan

- Alihkan berat anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali setiap 1 jam**. Teruskan kepada setiap **30 minit** jika mampu.



Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda



Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.

2. Senaman fleksibiliti (regangan)

Lakukan senaman ini sekerap mungkin sepanjang hari, setiap hari.



Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**. Pusingkan tubuh dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi.



Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

3. Senaman aerobik



Berbasikal

- Menggunakan basikal senaman atau basikal biasa, berbasikal selama **10 hingga 15 minit sehari**. Anda juga boleh meletakkan basikal mudah alih pada meja dan menggunakannya sebagai mesin basikal tangan.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbanding kerusi roda.



Log masuk ke healthhub.sg untuk menonton 7 video senaman duduk, "Anda boleh bergerak" (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

4. Senaman kekuatan

Anggota badan bawah



Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali** dan lakukan senaman yang sama dengan kaki bertentangan.

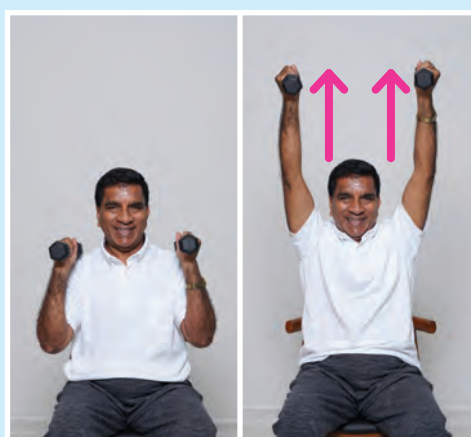


Berdiri duduk

- Jika berkemampuan, lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali** dengan bantuan seseorang.

Anggota badan atas

Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas anda. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.



Tekanan dumbel secara duduk

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 hingga 12 kali**.

Pemberat yang anda gunakan perlu cukup berat untuk melakukan senaman ini 10 hingga 12 kali. Jika anda boleh melakukan lebih daripada 15 ulangan, pemberat tersebut terlalu ringan.

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang mengetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

Buat pemeriksaan dengan doktor jika

- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadkan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Ingat

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.

Bersenam dengan selamat

Tahniah! Walaupun mobiliti anda terhad, anda telah bersenam dengan kerap sepanjang 3 bulan yang lalu. Teruskan mencapai sehingga **150 minit senaman berintensiti tahap sederhana setiap minggu**.

Jangan lupa untuk

- Memakai pakaian yang selesa
- Kekal terhidrat
- Bawa snek sihat atau gula-gula sebagai persediaan sekiranya tahap gula dalam darah anda menjadi terlalu rendah
- Bersenam ketika cuaca lebih sejuk

1. Senaman duduk



Melegakan tekanan

- Alihkan berat anda dari kiri ke kanan secara berterusan sebanyak **10 kali** setiap **1 jam**. Teruskan kepada setiap **30 minit**, jika boleh.



Mobiliti bahu

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Buat putaran bahu ke arah belakang. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 kali**.



Berkawad duduk

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Angkat paha dan mula berkawad, dengan bergilir-gilir kaki. Ulang **20 kali**.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.



Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi tanpa bersandar. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Ulang pada kaki bertentangan. Ulang **20 kali**.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.

2. Senaman fleksibiliti (regangan)



Regangan dada

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Depangkan kedua-dua tangan ke sisi. Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.



Putaran badan

- Duduk di bahagian tengah kerusi. Putarkan badan dan tahan selama **10 saat** di setiap sisi. Ulang **10 kali**.



Regangan paha belakang

- Duduk pada bahagian hujung kerusi. Luruskan satu kaki dan condongkan badan sedikit ke hadapan (seperti dilihat gambar). Tahan selama **10 saat**, ulang **10 kali**.

3. Senaman aerobik



Berbasikal

- Gunakan basikal senaman atau basikal biasa, berbasikal selama **30 minit sehari**. Anda juga boleh meletakkan basikal mudah alih pada meja dan menggunakannya sebagai mesin basikal tangan.

Jika mampu, senaman ini lebih baik dilakukan menggunakan kerusi yang lebih stabil berbandingkan kerusi roda.

Sertai acara sukan

Pertimbangkan untuk menyertai aktiviti atau acara sukan khusus untuk mereka yang kurang upaya seperti bola keranjang berkerusi roda dan sebagainya.

4. Senaman kekuatan

Lakukan senaman-senaman ini 2 hingga 3 kali seminggu.

Anggota badan bawah



Memanjangkan lutut

- Duduk di bahagian tengah kerusi roda tanpa bersandar. **Ikat pemberat pergelangan kaki pada satu kaki**. Luruskan lutut dan angkat kaki anda. Tahan selama **10 saat**. Ulang **10 hingga 20 kali** dan lakukan senaman yang sama dengan kaki bertentangan. Lakukan **2 hingga 3 set**.

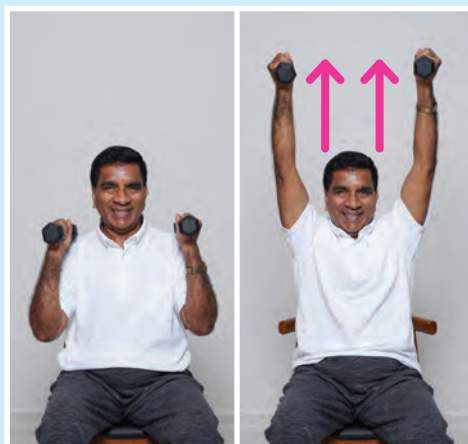


Berdiri duduk

- Jika berkemampuan, lakukan pergerakan berdiri dan duduk **10 kali** dengan bantuan seseorang.

Anggota badan atas

Tali rintangan, kabel berpemberat dan senaman dumbel boleh membantu meningkatkan kekuatan bahagian anggota badan atas. Senaman-senaman ini perlu dilakukan dengan betul untuk keselamatan.



Tekanan dumbel pada bahu semasa berduduk

- Angkat dumbel atau botol air yang diisi pada bahagian tepi badan dengan kedua-dua siku dibengkokkan. Luruskan siku dan tolak dumbel ke atas melepasi kepala anda. Ulang **10 kali** untuk **2 hingga 3 set**.

Pengendalian rasa sakit

- Anda tidak sepatutnya berasa sebarang sakit – hanya sakit yang minimum – semasa melakukan senaman-senaman ini.
- Rasa sakit mungkin muncul kerana pelbagai sebab seperti otot yang lemah oleh kerana gaya hidup sedentari atau otot yang menggetat kerana melakukan kerja secara berulang.
- Senaman boleh membantu mengurangkan rasa sakit tersebut. Walau bagaimanapun, jika anda mempunyai kesukaran atau kesakitan semasa melakukan senaman-senaman ini, sila rujuk bantuan daripada pakar senaman atau fisioterapi.

Buat pemeriksaan dengan doktor jika

- Anda mempunyai ulser atau luka yang mengehadikan penahanan berat atau pergerakan.
- Keadaan jantung anda cukup stabil untuk melakukan senaman.
- Anda berasa pening, menghadapi kesukaran penafasan yang pelik, kesesakan dada atau sakit semasa melakukan senaman-senaman ini.

Ingat

- Anda perlu meningkatkan kemajuan senaman anda secara berperingkat.
- Anda mungkin memerlukan bantuan profesional daripada pakar fisioterapi jika anda tidak pasti dengan bentuk senaman anda dan/atau memerlukan kemajuan.
- Senaman berdiri yang diselia boleh memberi manfaat kepada anda. Rujuk doktor atau pakar fisioterapi anda.

Senaman yang disyorkan

F

Kekerapan

3 hingga 7 hari seminggu

I

Intensiti (sederhana)

Boleh berbual tetapi tidak boleh menyanyi sambil bersenam

T

Masa

Usahakan bersenam selama **30 minit sehari, 5 hari seminggu** atau **150 minit seminggu**



Salah satu cara untuk kekalkan hidup yang SIHAT adalah dengan menikmati 30 minit berjalan laju, 5 hari seminggu

Bagaimanakah cara saya boleh bersenam dengan selamat?



Bermula secara perlahan-lahan jika anda tidak aktif secara fizikal sebelum ini



Pakai pakaian yang selesa dan kasut yang sesuai (kasut yang memberi sokongan yang mencukupi)



Periksa kaki anda jika ada sebarang luka sebelum dan selepas bersenam



Bersenam semasa **cuaca lebih sejuk** (waktu pagi atau petang, atau dalam persekitaran yang sejuk)



Bawa **snek sihat** atau gula-gula, untuk mengelakkan hipoglisemia (tahap gula darah yang rendah)



Kekal terhidrat



Bersenam **dengan keluarga dan rakan-rakan**

Bagaimanakah cara saya boleh bersenam dengan selamat?

Ketika sedang bersenam, sila berehat atau berhenti jika anda mengalami

Simptom-simptom hipoglisemia (tahap gula darah rendah < 4 mmol/L)



Kelaparan



Tangan menggigil



Degupan jantung laju yang pelik



Kesukaran bernafas



Kepenatan



Perubahan perangai
(contoh: bimbang, cepat marah, gementar)



Pening atau sakit kepala



Sakit (terutamanya di bahagian dada atau abdomen)

Untuk dicatatkan: Tangguh atau tunda sesi senaman jika anda berasa tidak sihat. Sentiasa pantau keadaan tubuh badan anda.