



An initiative of



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



MOVE IT DENGAN START2MOVE

Panduan penting untuk membantu anda
mula menjadikan senaman sebagai tabiat.



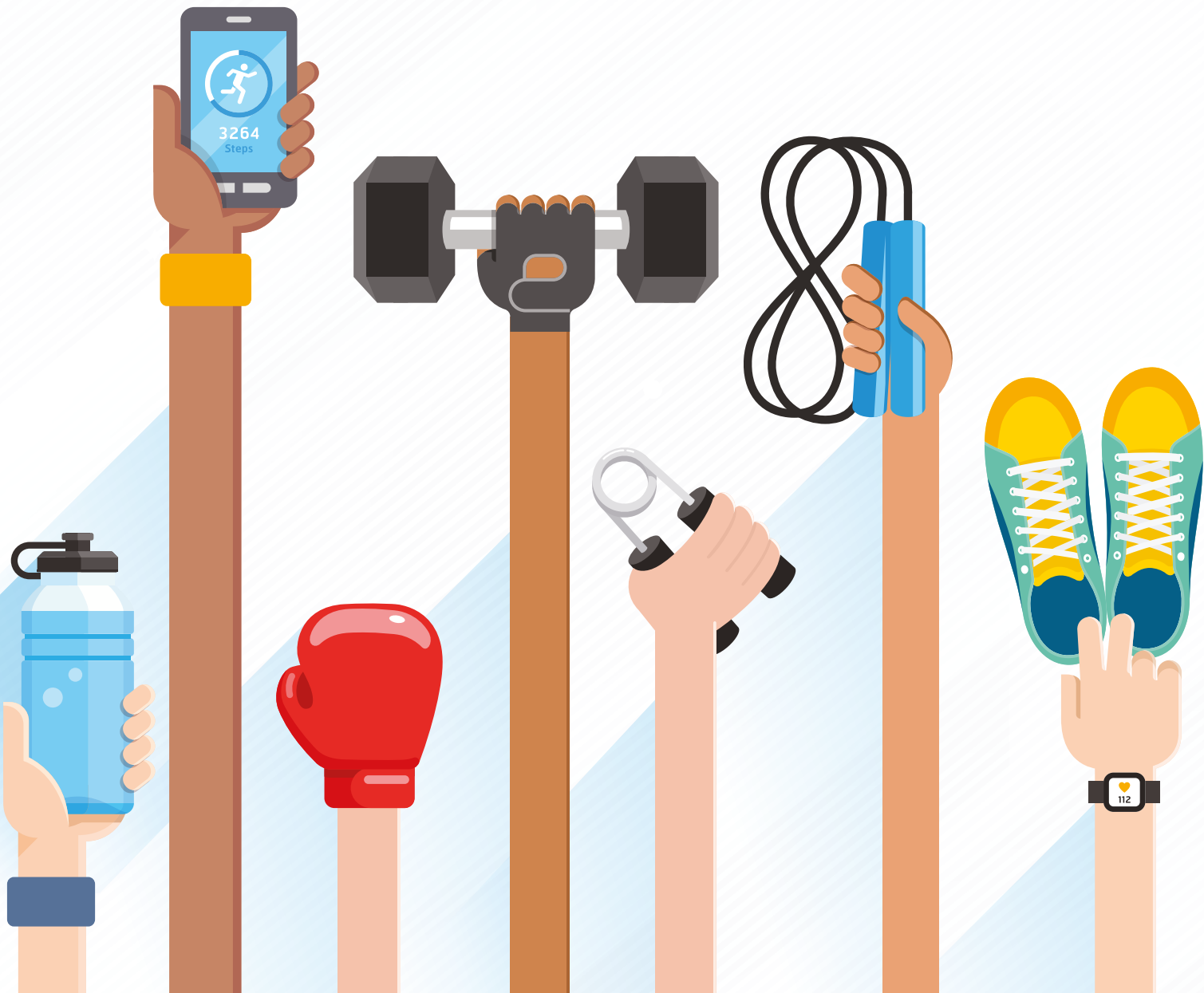
JOM KITA BERGERAK!

Tahniah kerana mengambil langkah pertama untuk menjaga kesihatan anda dan mengamalkan gaya hidup aktif! Panduan ini akan memberi anda pengetahuan tentang cara bersenam dengan selamat dan menjadikannya satu kebiasaan.

Anda akan disediakan dengan pengetahuan dan kemahiran asas untuk membina rutin senaman yang berkekalan, supaya anda boleh maju ke langkah seterusnya dalam meraih kecergasan diri anda.

Di samping panduan ini, anda juga boleh menyertai Start2Move - sebuah program berpandu selama 6 minggu secara fizikal yang membolehkan anda bertemu individu dan berkongsi minat yang sama, mempelajari teknik senaman yang betul serta memperoleh pengetahuan daripada pakar kecergasan.

Sesi Start2Move boleh didapati dengan mudah di serata negara.
Tempah slot anda di aplikasi Healthy 365 sekarang!



TETAPKAN MATLAMAT ANDA

Sebelum kita bermula, perkara pertama yang perlu anda lakukan ialah menentukan matlamat kecergasan anda. Hal ini membolehkan anda menjejaki kemajuan kecergasan anda dan mengetahui tahap perkembangan anda.

PENETAPAN MATLAMAT DENGAN SMART

Gunakan rangka kerja SMART untuk membantu anda mengenal pasti matlamat yang jelas, dapat dicapai dan memastikan anda kekal di landasan.



S

SPECIFIC (KHUSUS)

Tetapkan matlamat yang jelas dan mudah untuk dijejak.

M

MEASURABLE (BOLEH DIUKUR)

Kira matlamat anda dengan menggunakan ukuran seperti “30 minit”, “2 hari seminggu”, “2kg”, atau “8 ulangan”. Pengukuran sebegini boleh membantu anda menjejaki dan memantau kemajuan sepanjang perjalanan anda.

A

ATTAINABLE (DAPAT DICAPAI)

Tetapkan matlamat yang realistik, selamat dan mudah diurus. Pecahkan matlamat jangka panjang kepada matlamat jangka pendek yang berfungsi sebagai titik pencapaian anda.

R

RELEVANT (RELEVAN)

Berusaha demi sesuatu yang anda pedulikan. Mempunyai alasan yang kuat untuk bergiat aktif akan terus membakar semangat anda.

T

TIME-BOUND (TERIKAT DENGAN MASA)

Tetapkan tempoh masa untuk dicapai. Tujuannya adalah untuk membantu anda membangkitkan rasa mendesak yang menjadi dorongan tambahan!



MATLAMAT JANGKA PANJANG ANDA

Dengan menggunakan rangka kerja SMART, tetapkan matlamat jangka panjang yang anda sasarkan untuk dicapai dalam tempoh tiga hingga enam bulan seterusnya. Tulis matlamat anda dalam kotak kosong di bawah.

Contohnya, "Dalam tempoh 3 bulan, saya akan berlari sejauh 1.5km dalam masa tidak melebihi 15 minit, 3 kali seminggu."

MATLAMAT JANGKA PENDEK ANDA

Untuk mencapai matlamat jangka panjang anda, cuba pecahkannya kepada matlamat yang lebih kecil dan dapat dicapai. Mulakan dengan aktiviti fizikal secara kecilan dahulu, kemudian secara beransur-ansur tingkatkan kekerapan, intensiti dan tempoh aktiviti dari semasa ke semasa. Tetapkan sasaran secara mingguan untuk memastikan anda kekal di landasan dan bermotivasi.

Ingat untuk menjadikan matlamat anda sebijak SMART! Jom kita mulakan dengan menulis matlamat anda.

BULAN 1

MINGGU 1 *cth. Berjalan pantas 800m dalam masa 15 minit, 2 hari seminggu*

MINGGU 2 *cth. Sama seperti Minggu 1*

MINGGU 3 *cth. Berjalan pantas 800m dalam masa 15 minit, 3 hari seminggu*

MINGGU 4 *cth. Sama seperti Minggu 3*

BULAN 2

MINGGU 1

MINGGU 2

MINGGU 3

MINGGU 4

BULAN 3

MINGGU 1

MINGGU 2

MINGGU 3

MINGGU 4

BULAN 4

MINGGU 1

MINGGU 2

MINGGU 3

MINGGU 4

BULAN 5

MINGGU 1

MINGGU 2

MINGGU 3

MINGGU 4

BULAN 6

MINGGU 1

MINGGU 2

MINGGU 3

MINGGU 4

SENARAI SEMAK KESELAMATAN SENAMAN ANDA

Bukanlah sekadar untuk menjadi cergas tetapi juga memastikan keselamatan ketika bersenam. Ingat panduan ini supaya membantu dalam memastikan keselamatan anda pada setiap peringkat senaman.

SEBELUM

1. Jangan bersenam jika anda berasa tidak sihat.
2. Dapatkan nasihat daripada pakar kesihatan jika anda tidak pasti tentang kesediaan badan anda untuk melakukan aktiviti fizikal. Jawab Soal Selidik Hidup Aktif (GAQ) di <https://go.gov.sg/moveit-gaq-malay> sebelum bersenam.
3. Pakai pakaian senaman yang sesuai untuk aktiviti anda.
4. Pastikan terdapat ruang lapang yang cukup di sekeliling anda untuk bersenam dengan selamat.
5. Lakukan aktiviti memanaskan badan sebelum memulakan mana-mana senaman.

SEMASA

1. Kekal terhidrat sepanjang sesi senaman.
2. Tingkatkan intensiti secara beransur-ansur. Sentiasa pantau keadaan tubuh badan anda dan berhenti jika anda berasa tidak sihat (cth. mengalami kesakitan, pening atau mual).

SELEPAS

1. Kekal terhidrat walaupun selepas senaman selesai.
2. Dapatkan nasihat daripada pakar kesihatan jika anda berasa tidak sihat atau mengalami apa-apa kesakitan.

GARIS PANDUAN AKTIVITI FIZIKAL

Sentiasa ingatlah **Garis Panduan Aktiviti Fizikal Singapura (SPAG)**.

SPAG menyarankan agar anda melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti fizikal untuk meraih manfaat kesihatan yang ketara.

Orang dewasa berumur 18 tahun ke atas perlu berusaha untuk mencapai sasaran ini setiap minggu!

- Lakukan sekurang-kurangnya 150 hingga 300 minit aktiviti fizikal aerobik dengan intensiti sederhana.
- Lakukan aktiviti menguatkan otot sekurang-kurangnya 2 hari.
- Gabungkan senaman yang melibatkan komponen kecergasan yang berbeza, seperti kecergasan aerobik, kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti untuk senaman yang seimbang.



Untuk mendapatkan lebih banyak sumber, artikel dan maklumat berkaitan aktiviti fizikal, kunjungi moveit.gov.sg.

MEMAHAMI KOMPONEN KECERGASAN

Kecergasan aerobik, kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti merupakan komponen utama kecergasan dan kesihatan secara keseluruhan.

KEKUATAN

Latihan kekuatan boleh membantu dalam melindungi sendi anda daripada kecederaan dan menambah baik keseimbangan anda untuk mengelakkan jatuh. Perkara ini juga penting dalam membantu anda melakukan aktiviti harian dengan mudah.



KECERGASAN AEROBIK

Kecergasan aerobik adalah penting untuk kesihatan jantung dan paru-paru anda, perkara ini membantu dalam mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.



KESEIMBANGAN DAN FLEKSIBILITI

Senaman fleksibiliti dapat meningkatkan pergerakan dengan membolehkan sendi anda bergerak melalui julat pergerakan yang penuh. Keseimbangan yang baik boleh membantu dalam mengelakkan daripada terjatuh. Kedua-duanya penting untuk mencegah kecederaan dan membantu anda melakukan aktiviti harian dengan lebih mudah.



Kini setelah anda memahami tentang kepentingan komponen kecergasan yang berbeza ini, anda perlulah menilai tahap kecergasan semasa menjejaki kemajuan anda ke arah gaya hidup aktif.

MENILAI KECERGASAN DIRI

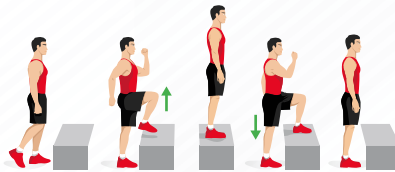
Kecergasan fizikal anda boleh dinilai melalui komponen kecergasan ini: kecergasan aerobik, kekuatan, keseimbangan dan fleksibiliti. Cubalah ujian penilaian diri yang mudah diikuti ini untuk menentukan tahap kecergasan anda.



Imbas atau klik kod QR untuk mengakses panduan pengajaran dan video tentang ujian kecergasan ini.

KECERGASAN AEROBIK

Ujian Langkah (Step Test)



Ujian ini akan menguji kecergasan aerobik anda.

KEKUATAN

Ujian Tekan Tubi (Push-Up Test)



Ujian ini akan menguji kekuatan bahagian atas badan anda.

Ujian Duduk dan Berdiri (Sit-to-Stand Test)



Ujian ini akan menguji kekuatan bahagian bawah badan anda.

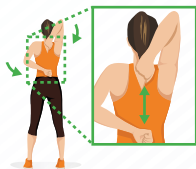
Ujian Papan (Plank Test)



Ujian ini akan menguji kekuatan teras anda.

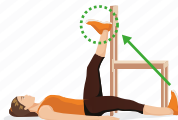
KESEIMBANGAN DAN FLEKSIBILITI

Ujian Pergerakan Bahu (Shoulder Mobility Test)



Ujian ini akan menguji fleksibiliti bahagian atas badan anda.

Ujian Fleksibiliti Otot Belakang Paha (Hamstring Flexibility Test)



Ujian ini akan menguji fleksibiliti bahagian bawah badan anda.

Ujian Berdiri Satu Kaki (Single Leg Stance Test)



Ujian ini akan menguji keseimbangan anda.

Kini anda sudah bersedia untuk memulakan perjalanan kecergasan anda. Sepanjang enam minggu seterusnya, mulakan dengan mencuba empat senaman baharu setiap minggu daripada senarai di bawah, setiap satu menumpukan pada komponen kecergasan dan kumpulan otot yang berbeza.

SENAMAN MINGGU 1

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik



Kekuatan



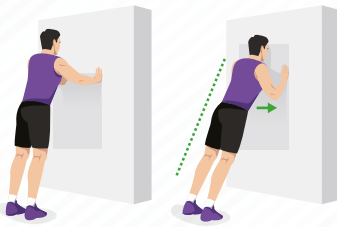
Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Hentak Kaki Setempat (March and Raise)



1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu.
2. Angkat lengan kiri dan lutut kanan serentak untuk melengkapkan 1 ulangan. Pastikan kaki kiri anda kukuh di permukaan lantai.
3. Turunkan lengan dan kaki, dan ulangi pada bahagian sebelah.
4. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Tekan Tubi Pada Dinding (Wall Push-Ups)



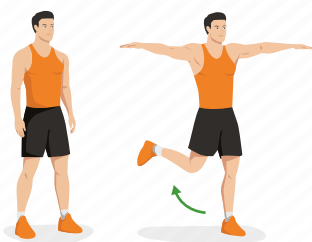
1. Berdiri menghadap dinding dengan jarak sejauh lengan. Letakkan tapak tangan pada dinding lebar sedikit daripada lebar bahu dan pada paras dada.
2. Bengkokkan siku dan condongkan badan ke arah dinding hingga siku bengkok pada 90 darjah.
3. Kembali ke posisi permulaan dengan menolak dinding dan luruskan siku tanpa menguncinya. Lengkapkan 8-12 ulangan.

Mencangkung Dinding (Wall Squat)



1. Mulakan dalam posisi berdiri dengan kaki dibuka seluas bahu dan bahagian belakang tubuh rata pada dinding. Jarak kaki mestilah sejauh sekitar 2 kaki dari dinding.
2. Sandarkan punggung ke dinding, turunkan diri anda ke posisi duduk dengan membengkokkan lutut hingga mencapai sudut 90 darjah.
3. Kekal dalam posisi ini selama 30 saat atau lebih lama.

Imbangan Satu Kaki (Single Leg Balance)



1. Berdiri tegak dengan kaki rata di atas lantai, dibuka seluas bahu. Angkat dan panjangkan tangan ke sisi dan buat bentuk T dengan badan anda.
2. Angkat kaki kanan dari lantai dengan lutut kiri membengkok sedikit. Jika perlu, pegang pada tiang untuk sokongan.
3. Imbangi selama 2-3 saat sebelum menurunkan kaki ke posisi permulaan. Ulang pada kaki sebelah. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

SENAMAN MINGGU 2

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik



Kekuatan



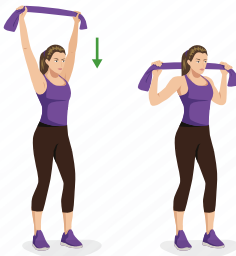
Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Berlari Setempat (Jog on the Spot)



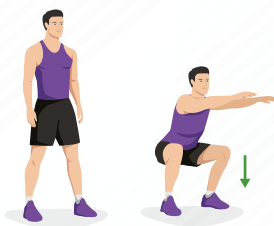
1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu.
2. Angkat lutut kiri sambil menghayun lengan kanan ke depan. Ulangi gerakan ini dengan cepat pada bahagian sebelah, turunkan kaki dengan menggunakan bebola kaki anda.
3. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Tekan Bahu (Shoulder Press)



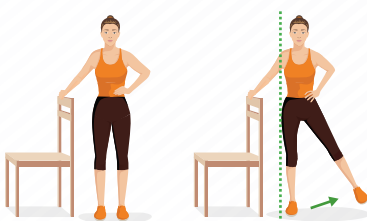
1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu. Pegang dua hujung tuala di atas kepala anda dengan siku dibengkokkan sedikit dan jarakkan gengaman selebar bahu.
2. Dengan tapak tangan anda menghadap ke depan, tarik tuala ke bawah di belakang kepala. Berhenti apabila tuala mencapai paras bahu sambil mengekalkan ketegangan pada tuala.
3. Angkat tangan kembali ke posisi permulaan di atas kepala anda. Lengkapkan 8-12 ulangan.

Mencangkung (Squats)



1. Berdiri tegak dengan jarak kaki lebih lebar sedikit daripada lebar bahu.
2. Turunkan diri secara beransur-ansur ke posisi duduk dengan punggung lurus dan lutut dibengkokkan pada 90 darjah. Pastikan jari kaki dan tumit berada kukuh di permukaan lantai.
3. Tolak ke atas dengan tumit anda untuk kembali ke posisi berdiri untuk melengkapkan satu ulangan. Lengkapkan 8-12 ulangan.

Mengangkat Kaki Ke Sisi (Side Leg Raises)



1. Berdiri dengan kaki dirapatkan dan letakkan tangan di pinggul atau pegang pada kerusi atau dinding untuk keseimbangan.
2. Angkat kaki kiri ke tepi, pastikan ia lurus. Naikkan ke ketinggian yang selesa sambil mengekalkan keseimbangan.
3. Perlahan-lahan turunkan kaki kiri kembali ke posisi permulaan dan lengkapkan 8-12 ulangan di sisi ini sebelum beralih ke sisi sebelah.

Nota: Pastikan kerusi stabil dan tidak mempunyai roda.

SENAMAN MINGGU 3

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik



Kekuatan



Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Loncat Bintang yang Diubah Suai (Modified Jumping Jacks)



1. Berdiri tegak dengan kaki dirapatkan, rilekskan bahu dan tangan di sisi.
2. Langkah ke kanan dengan kaki kanan anda dan angkat kedua-dua tangan di atas kepala. Pastikan lutut bengkok sedikit dan lengan dipanjangkan ke atas.
3. Langkah dengan kaki kanan untuk kembali ke tengah dan turunkan tangan kembali ke posisi permulaan. Ulangi dengan kaki kiri anda. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Papan Tinggi (High Plank)



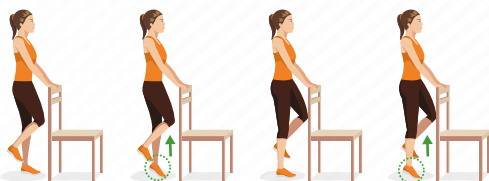
1. Ke posisi tekan tubi dengan tapak tangan betul-betul di bawah bahu dan kaki dibuka selebar pinggul.
2. Tahan badan dengan tangan dan kaki anda, libatkan teras untuk memastikan badan berada dalam garis lurus.
3. Kekal dalam posisi ini selama 30 saat atau lebih lama.

Tahan Separa Cangkung Isometrik (Isometric Squat Hold)



1. Berdiri tegak dengan jarak kaki lebih lebar sedikit daripada lebar bahu.
2. Turunkan diri anda secara beransur-ansur ke posisi duduk dengan belakang anda tegak dan lutut dibengkokkan pada 90 darjah. Pastikan jari kaki dan tumit anda kukuh di permukaan lantai.
3. Kekal dalam posisi ini selama 30 saat atau lebih lama, tolak melalui tumit anda untuk kembali ke posisi permulaan.

Mengangkat Betis Satu Kaki (Single Leg Calf Raises)



1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu dan tangan di belakang kerusi untuk sokongan. Angkat kaki kanan sedikit dari lantai.
2. Perlahan-lahan angkat tumit kiri dari lantai, terus ke posisi berjinjit dengan bebola kaki.
3. Perlahan-lahan turunkan tumit kiri dan kaki kanan untuk kembali ke posisi permulaan, lengkapkan 8-12 ulangan di sisi ini sebelum beralih ke sisi sebelah.

Nota: Pastikan kerusi stabil dan tidak mempunyai roda.

SENAMAN MINGGU 4

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik

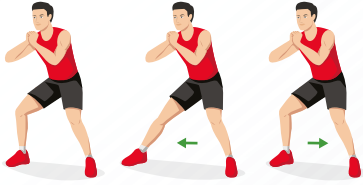


Kekuatan



Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Cangkung Mengesot Ke Sisi (Lateral Shuffle Squats)



Teruskan mengesot beberapa langkah ke satu sisi dan ulang ke arah yang bertentangan.

1. Berdiri dengan kaki lebih lebar sedikit daripada lebar bahu dan turunkan badan ke posisi mencangkung. Pastikan belakang anda tegak dan libatkan teras.
2. Ambil langkah ke kanan dengan kaki kanan. Ikuti dengan kaki kiri sehingga jarak kaki kembali selebar bahu.
3. Teruskan mengesot ke kanan, kemudian ulangi pada bahagian kiri sehingga anda kembali ke tempat anda bermula. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Papan (Plank)



1. Meniarap di atas lantai. Tolak badan ke atas untuk menanggung berat badan menggunakan lengan bawah dan jari kaki, dengan kaki dibuka selebar pinggul.
2. Libatkan teras untuk memastikan badan berada dalam garis lurus.
3. Kekal dalam posisi ini selama 30 saat atau lebih lama.

Langkah Ke Atas (Step-Ups)



1. Berdiri di depan tangga yang stabil.
2. Melangkah dengan kaki kiri dan naik melalui kaki ini untuk mengangkat badan ke atas anak tangga. Bawa lutut kanan ke atas. Pastikan belakang anda tegak sambil meletakkan kaki kiri kukuh pada anak tangga.
3. Langkah ke bawah dengan kaki kanan ke posisi permulaan. Ulang pada bahagian sebelah. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

Crunch Berdiri (Standing Crunches)



1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu dan tangan di belakang kepala. Pastikan siku menghala ke luar.
2. Lengkungkan pinggang, angkat lutut kiri dan bawa siku kanan melintasi badan ke arah lutut kiri anda.
3. Kembali ke posisi permulaan dan ulangi pada bahagian sebelah. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

SENAMAN MINGGU 5

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik



Kekuatan



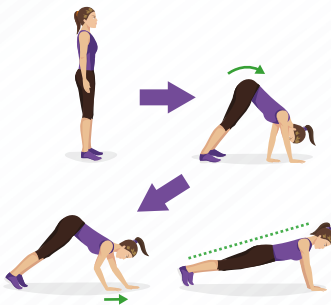
Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Kaki Cepat (Quick Feet)



1. Berdiri dengan kaki lebih lebar sedikit daripada lebar bahu, bengkokkan lutut sedikit.
2. Tolak dengan bebola kaki dan lari setempat dengan cepat. Kekal rendahkan tubuh sepanjang pergerakan dengan mengalihkan berat badan ke hadapan.
3. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Ulat Inchi (Inchworm)



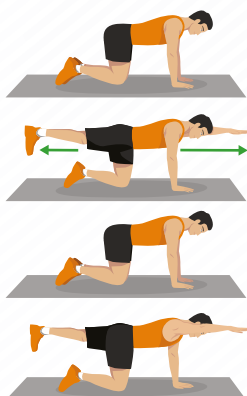
1. Berdiri tegak dengan kaki dibuka seluas bahu dan tangan di sisi.
2. Dengan lutut dibengkokkan sedikit, lengkung ke depan sehingga tapak tangan anda boleh menyentuh lantai di depan.
3. Jauhkan tangan dari kaki anda secara perlahan-lahan, memanjangkan badan ke posisi papan tinggi.
4. Gerakkan tangan kembali ke kaki anda secara perlahan-lahan, kembali ke posisi permulaan. Lengkapkan 8-12 ulangan.

Meluncur Ke Depan (Static Lunges)



1. Mulakan dengan langkah kaki kiri ke depan sambil memanjangkan posisi.
2. Bengkokkan kedua-dua lutut hingga 90 darjah, pastikan lutut kiri tidak melepasi jari kaki.
3. Panjangkan kaki dan naik ke atas semula ke posisi permulaan. Lengkapkan 8-12 ulangan pada sisi ini dan ulangi dengan kaki kanan ke depan.

Anjing Burung (Bird Dog)



1. Mulakan dengan tangan di bawah bahu dan lutut di bawah pinggul.
2. Angkat dan panjangkan kaki kanan dan lengan kiri serentak, sehingga kedua-duanya selari dengan lantai.
3. Kekal dalam posisi ini selama 1-2 saat sebelum kembali ke posisi permulaan. Ulang pada bahagian sebelah. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

SENAMAN MINGGU 6

Komponen Kecergasan



Kecergasan
Aerobik



Kekuatan



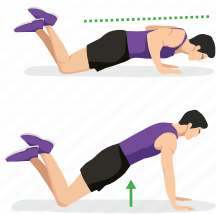
Keseimbangan
dan Fleksibiliti

Lompat Bintang (Jumping Jacks)



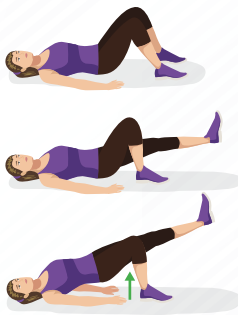
1. Mulakan dengan berdiri dengan kaki dirapatkan dan tangan di sisi.
2. Bengkokkan lutut sedikit kemudian lompat ke atas, rentangkan kaki lebih lebar daripada lebar pinggul dan rapatkan kedua-dua tangan di atas kepala anda.
3. Lompat semula, kembali ke posisi permulaan. Teruskan gerakan ini selama 2-3 minit.

Tekan Tubi yang Diubah Suai (Modified Push-Ups)



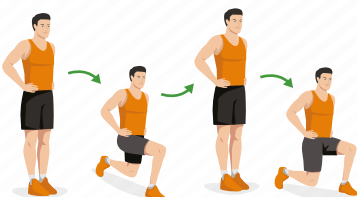
1. Bentukkan posisi melutut dengan tangan berada di bawah bahu dan lutut di belakang pinggul anda.
2. Bengkokkan siku ke sisi badan anda untuk menurunkan dada ke arah lantai. Pastikan teras stabil sepanjang masa. Inilah posisi permulaan anda.
3. Tolak ke atas dan luruskan siku tanpa menguncinya. Bengkokkan siku untuk kembali ke posisi permulaan. Lengkapkan 8-12 ulangan.

Jambatan Glute Satu Kaki (Single Leg Glute Bridges)



1. Mulakan dengan berbaring telentang dengan lutut dibengkokkan, sejajar dengan buku lali, dan kaki rata di atas lantai. Panjangkan kaki kiri, pastikan kaki kanan di atas lantai.
2. Tolak melalui tumit kaki kanan dan angkat pinggul dari lantai. Pastikan kaki kiri dalam garis lurus dengan badan anda.
3. Turunkan diri perlahan-lahan kembali ke posisi permulaan. Ulang pada bahagian sebelah. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

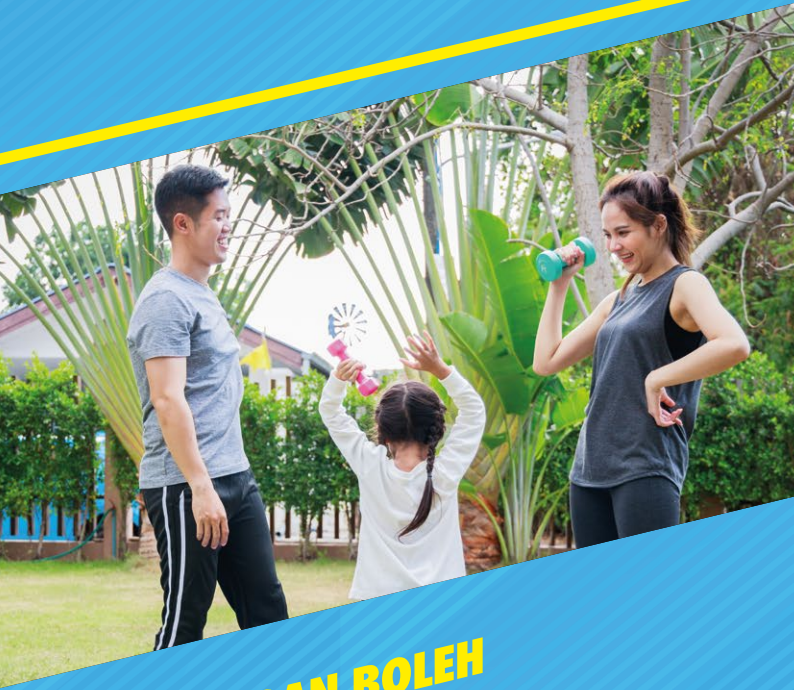
Meluncur Bergantian (Alternating Lunges)



1. Mulakan dengan kaki dirapatkan dan tangan di pinggang.
2. Ambil langkah besar ke depan dengan kaki kanan sambil memanjangkan posisi.
3. Bengkokkan kedua-dua lutut hingga 90 darjah, pastikan lutut kanan tidak melepasi jari kaki.
4. Luruskan kedua-dua kaki dan tolak ke belakang dengan kaki kanan untuk kembali ke posisi permulaan. Ulang dengan kaki kiri ke depan. Lengkapkan 8-12 ulangan pada setiap sisi.

PETUA AGAR DIRI ANDA SENTIASA BERGERAK

Tabiat yang baik dibentuk dengan mengulangi-ulangi perbuatan secara konsisten, dan gaya hidup aktif dibina dengan kekerapan bersenam. Berikut ialah cara berguna untuk anda terapkan aktiviti fizikal ke dalam kehidupan harian anda.



LUANGKAN MASA SENAMAN BERSAMA-SAMA ORANG TERSAYANG

Gunakan senaman sebagai peluang untuk merapatkan hubungan dengan keluarga anda! Lakukan aktiviti di luar rumah, cuba lakukan sukan baharu bersama-sama atau santai berbasikal di taman.



REGANGAN BOLEH DILAKUKAN PADA BILA-BILA MASA DAN DI MANA-MANA SAHAJA

Sememangnya mudah untuk menggabungkan beberapa senaman regangan ke dalam rutin harian anda. Melakukan regangan setiap hari boleh mengurangkan ketegangan otot dan meningkatkan julat pergerakan anda — malah boleh dilakukan ketika anda duduk!



SENTIASA RASA SERONOK DENGAN AKTIVITI YANG BERBEZA

Panduan senaman dalam talian MOVE IT kami menawarkan pelbagai jenis senaman untuk semua peringkat umur dan tahap kecergasan. Imbas untuk mengetahui lebih lanjut.





SERTAI KELAS SENAMAN BERHAMPIRAN ANDA

Lihat pelbagai jenis kelas yang tersedia di bawah "Acara" (Events) pada aplikasi Healthy 365.

TERUS BERGERAK SEPANJANG HARI

Berikut adalah beberapa idea untuk memanfaatkan masa yang tidak aktif: berjalan kaki sekejap, atau melakukan senaman cepat selepas duduk dalam tempoh yang lama, pilih untuk menaiki tangga berbanding menggunakan lif, atau turun bas satu stesen lebih awal dan berjalan pantas ke destinasi anda.



HIRUP UDARA SEGAR DAN BERSEKAM SECARA PERCUMA DI RUANG KECEKERGAN MASYARAKAT

Dapatkan senaman lengkap di ruang kecergasan kejiwaan anda! Lakukan sekurang-kurangnya 1 senaman kecergasan aerobik, 3 senaman kekuatan, 1 senaman imbangan dan 1 senaman fleksibiliti. Untuk maklumat lanjut, imbas kod untuk melihat panduan senaman sudut kecergasan kami!



TEROKAI LEBIH BANYAK CARA UNTUK BERGERAK!

Terokai lebih banyak cara untuk kekal aktif dan menjadi lebih cergas dengan pelbagai pilihan panduan senaman dalam talian MOVE IT kami. Disediakan untuk semua peringkat umur dan tahap kecergasan, kami pasti anda akan temukan senaman yang anda suka! Jika anda baru bergiat dalam aktiviti fizikal, ingatlah untuk mulakan secara perlahan-lahan dahulu dan pilih senaman yang lebih mudah seberapa boleh. Apabila keyakinan anda meningkat, tingkatkanlah intensiti dan kesukaran latihan secara beransur-ansur!



**Imbas atau klik
untuk panduan
senaman dalam talian
MOVE IT!**