

TETAPKAN MATLAMAT KECERGASAN ANDA DENGAN CARA YANG BIJAK

Langkah pertama dalam perjalanan kecergasan anda bermula dengan menetapkan hala tuju. Matlamat menunjukkan di mana anda perlu berada, dan tahap kemajuan anda di setiap peringkat. Jadi, mari kita mulakan di sini.



TETAPKAN MATLAMAT ANDA DENGAN SMART

Menggunakan rangka kerja SMART membantu anda mengenal pasti matlamat yang jelas, boleh dicapai, dan memastikan anda berada di laluan yang betul.

S

KHUSUS (SPECIFIC)

Tetapkan matlamat yang jelas dan mudah untuk anda jejak.

M

BOLEH DIUKUR (MEASURABLE)

Ukur matlamat anda dengan menggunakan ukuran seperti "30 minit", "2 hari seminggu", "2kg", atau "8 ulangan". Ini boleh membantu anda menjejaki dan memantau kemajuan anda di sepanjang perjalanan.

A

BOLEH DICAPAI (ATTAINABLE)

Tetapkan matlamat yang munasabah, selamat dan mudah dicapai. Bahagikan matlamat jangka panjang anda kepada matlamat jangka pendek yang akan berfungsi sebagai pencapaian utama anda.

R

BERMANFAAT (RELEVANT)

Berusaha ke arah sesuatu yang penting bagi anda. Mempunyai alasan yang kukuh untuk menjadi aktif akan memastikan anda terus maju.

T

MASA TERHAD (TIME-BOUND)

Tetapkan rangka masa untuk diusahakan. Ia boleh membantu mewujudkan rasa desakan yang berfungsi sebagai dorongan tambahan!

MATLAMAT JANGKA PANJANG ANDA

Dengan menggunakan rangka SMART, tetapkan matlamat jangka panjang yang anda mahu capai dalam masa 3 hingga 6 bulan yang akan datang. Tuliskan matlamat anda di dalam petak kosong di bawah.

Cth. Dalam masa 3 bulan, saya akan lari sejauh 1.5km dalam masa kurang 15 minit, 3 kali seminggu.

MATLAMAT JANGKA PENDEK ANDA

Untuk mencapai matlamat jangka panjang anda, adalah lebih mudah jika anda memecahkannya kepada matlamat yang lebih kecil dan mudah dicapai.

Mulakan dengan jumlah aktiviti fizikal yang kecil, kemudian tambahkan kekerapan, tahap kesukaran dan tempoh masa secara berperingkat. Tetapkan sasaran mingguan supaya anda berada di landasan yang betul dan terus bermotivasi.

Ingat untuk memastikan matlamat anda SMART! Mari mula dengan menulis matlamat anda.

BULAN 1

MINGGU 1 *Cth. Berjalan cepat sejauh 800m dalam masa 15 minit, 2 hari seminggu*

MINGGU 2 *Cth. Sama seperti Minggu 1*

MINGGU 3 *Cth. Berjalan cepat sejauh 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



Sasarkan untuk memenuhi jumlah minimum yang disyorkan iaitu **150-300 minit** bagi aktiviti aerobik intensiti sederhana dan **sekurang-kurangnya 2 hari** aktiviti pengukuhan otot setiap minggu.