



NILAI KECERGASAN FIZIKAL ANDA

Kecergasan Aerobik, Kekuatan, Keseimbangan dan Fleksibiliti adalah penting untuk kesihatan keseluruhan. Ketahui tahap kecergasan anda dengan penilaian sendiri yang mudah dan senang ini. Cuba senaman yang disarankan untuk menambah baik markah anda juga!



Utamakan keselamatan! Rujuk pakar kesihatan jika anda tidak pasti tentang kesediaan badan anda untuk aktiviti fizikal. Senaman memanaskan badan juga perlu dilakukan sebelum memulakan sebarang senaman.



KESEIMBANGAN & FLEKSIBILITI

Fleksibiliti meningkatkan pergerakan anda, membolehkan sendi bergerak dalam julat pergerakan penuh. Keseimbangan yang baik boleh membantu mencegah jatuh. Kedua-duanya penting dalam mencegah kecederaan dan membantu anda melakukan aktiviti harian dengan lebih mudah.

MENILAI FLEKSIBILITI TUBUH BAHAGIAN ATAS

Adakah anda menghadapi kesukaran

☐ Menghulur tangan ke atas untuk menyidai pakaian anda?

☐ Tegangkan badan untuk menggaru gatal di belakang badan?



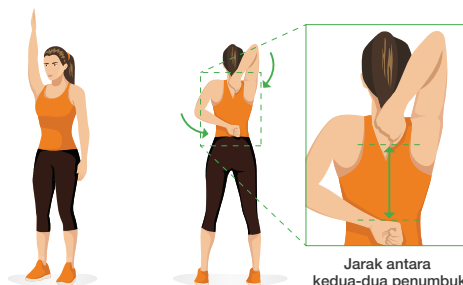
Jika ya, anda mungkin mengalami ketegangan otot tubuh bahagian atas. Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakaktifan atau kecederaan lampau.

Ujian Mobiliti Bahu

Memerlukan bantuan, tidak perlu peralatan.

Untuk keselamatan anda, pastikan tiada halangan berdekatan anda sebelum anda bermula.

- 1 Semasa berdiri, angkat tangan kanan anda.
- 2 Bengkokkan siku anda dan letakkan tapak tangan kanan anda di antara tulang belikat anda.
- 3 Jangkau ke belakang dengan menggunakan lengan kiri, tapak tangan menghadap ke luar.
- 4 Genggam kedua-dua penumbuk dan rapatkan seberapa dekat yang boleh.
- 5 Ulangi di sebelah lagi, dengan tapak tangan kiri di atas dan lengan kanan di bawah.



Jarak antara kedua-dua penumbuk

Jarak antara penumbuk	Markah
Panjang satu tangan	3
Panjang satu setengah tangan	2
Panjang lebih daripada satu setengah tangan	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!



Panjang satu tangan

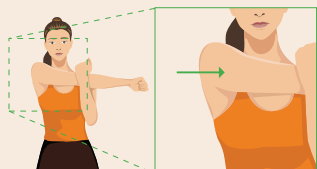
Panjang satu tangan = Jarak dari pergelangan tangan ke hujung jari tengah apabila jari diluruskan dan tangan dibuka

MENINGKATKAN FLEKSIBILITI TUBUH BAHAGIAN ATAS

Lengkapkan 2–3 set regangan selama 20 saat setiap sisi.

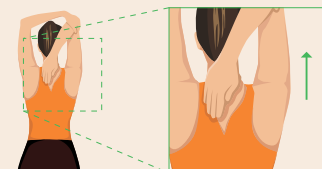
Regangan bahu silang badan

Bawa lengan melintasi badan dan tarik ke arah dada anda



Regangan otot trisep atas kepala

Tarik siku anda perlahan-lahan



Imbas atau klik kod QR untuk video "Regangan dan Penegangan" bagi meningkatkan fleksibiliti tubuh bahagian atas anda, serta lebih banyak senaman untuk kekal aktif!

MENILAI FLEKSIBILITI TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Adakah anda
menghadapi kesukaran

☐ Menaiki anak
tangga dengan dua
langkah sekali gus?

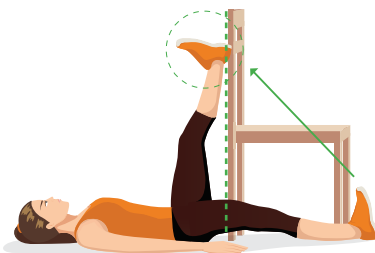
☐ Mencangkung untuk
mengambil objek di atas
lantai?

☒ Jika ya, anda mungkin mempunyai fleksibiliti tubuh bahagian bawah yang terhad.
Hal ini mungkin disebabkan oleh duduk yang terlalu lama atau tidak aktif.

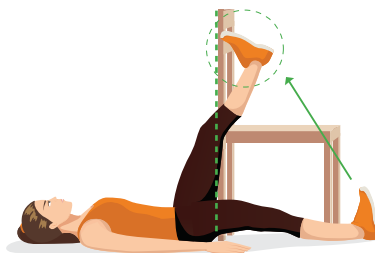
Ujian Fleksibiliti Hamstring

Memerlukan tiang menegak/kerusi atau kaki meja/rangka pintu.

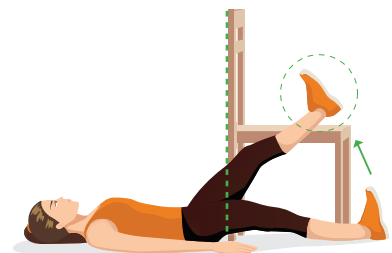
Untuk keselamatan anda, pastikan tiada halangan berdekatan anda sebelum anda bermula.



Melepasi tiang menegak



Pada tiang menegak



Sebelum tiang menegak

- 1 Baring di atas permukaan rata, menghadap ke atas, dengan tiang menegak di sebelah tengah paha anda.
- 2 Pastikan lengan anda rileks di sisi anda dan kedua-dua kaki lurus dengan jari kaki menghala ke atas.
- 3 Perlahan-lahan angkat kaki kiri anda setinggi mungkin, regangkan bahagian belakang paha anda.
- 4 Perhatikan kedudukan buku lali anda terhadap tiang menegak pada bahagian belakang kerusi.
- 5 Ulangi dengan kaki sebelah lagi.

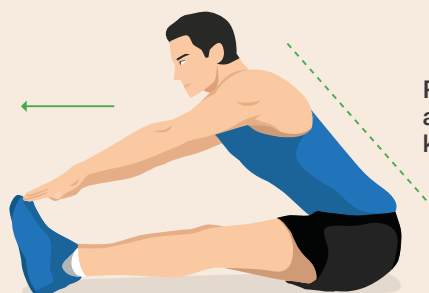
Kedudukan buku lali	Markah
Melepasi tiang menegak	3
Pada tiang menegak	2
Sebelum tiang menegak	1
Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!	

MENINGKATKAN FLEKSIBILITI TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Lengkapkan 2–3 set regangan selama 20 saat.

Duduk dan capai

Perlahan-lahan
capai ke hadapan
sejauh yang
anda boleh



Pastikan belakang
anda dalam
keadaan lurus



Imbas atau klik kod QR untuk video
“Regangan dan Penegangan” bagi
meningkatkan fleksibiliti tubuh
bahagian bawah anda, serta lebih
banyak senaman untuk kekal aktif!

MENILAI KEKUATAN TERAS & KESEIMBANGAN

Adakah anda menghadapi kesukaran

☐ Kekal seimbang semasa bas atau kereta api bergerak?

☐ Memakai sarung kaki atau kasut semasa berdiri?

☒ Jika ya, anda mungkin mempunyai kestabilan dan keseimbangan yang lemah. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya kekuatan pada teras dan tubuh bahagian bawah.

Ujian Keseimbangan Satu Kaki

Memerlukan jam randik.

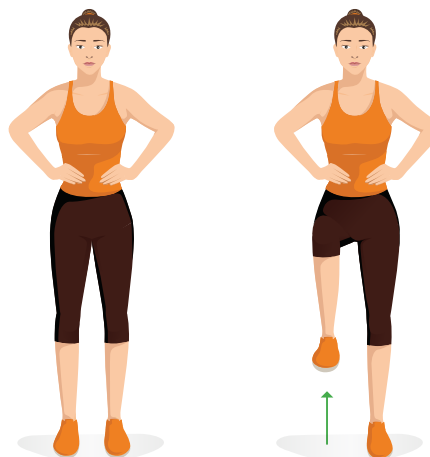
Untuk keselamatan anda, pastikan ada dinding atau kerusi berhampiran yang boleh anda pegang untuk sokongan jika perlu.

1 Berdiri tegak dengan tangan di pinggul.

2 Sebaik sahaja anda memulakan jam randik anda, angkat kaki bukan dominan anda dari lantai.

3 Hentikan jam randik apabila mana-mana yang perkara berikut berlaku:

- Anda telah mencapai masa 45 saat.
- Kaki anda yang berdiri bergerak untuk mengekalkan keseimbangan.
- Kaki anda yang tidak dominan menyentuh lantai atau bergerak menjauhi kaki anda yang berdiri.



Umur		18–29	30–39	40–49	50–59	60–69	Markah
Masa (saat)	Lelaki	45	45	45	45	45	3
		44.4–44.9	44.4–44.9	41.6–44.9	41.5–44.9	33.8–44.9	2
		< 44.4	< 44.4	< 41.6	< 41.5	< 33.8	1
	Perempuan	45	45	45	45	45	3
		–	–	42.1–44.9	40.9–44.9	30.4–44.9	2
		< 45	< 45	< 42.1	< 40.9	< 30.4	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!

MENINGKATKAN KESEIMBANGAN

Lengkapkan 2-3 set untuk 15 ulangan setiap sisi.

Angkat sebelah kaki sambil berpegang pada kerusi

Pastikan badan anda dalam keadaan lurus



Tegangkan otot punggung anda

Angkat kaki ke sisi secara terkawal



Imbas atau klik kod QR untuk video “Latihan #2 Kekuatan, Keseimbangan dan Fleksibiliti” untuk meningkatkan keseimbangan anda, serta lebih banyak senaman untuk kekal aktif!

KECERGASAN AEROBIK

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

MENILAI KECERGASAN AEROBIK

Adakah anda berasa tercungap-cungap



Berlari-lari dengan anak-anak atau haiwan peliharaan anda?



Menaiki tangga di jambatan pejalan kaki?



Jika ya, anda mungkin mempunyai kecergasan aerobik yang lemah. Hal ini mungkin kerana kekurangan aktiviti fizikal.

Ujian Langkah

Memerlukan jam randik dan langkah (cth. tangga).

Untuk keselamatan anda, pastikan:

- Terdapat ruang yang mencukupi di belakang anda dan sesuatu yang stabil (cth. dinding) berdekatan yang boleh anda pegang untuk sokongan jika perlu.
- Tempat langkah tersebut kukuh dan cukup stabil untuk menyokong anda bergerak ke atas dan ke bawah secara berterusan.

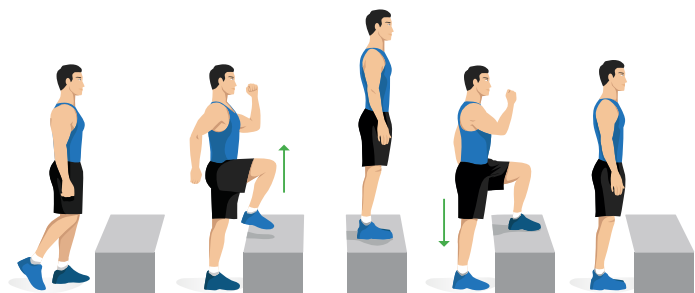
- 1 Sebaik sahaja anda memulakan jam randik anda, naik dengan kaki kanan anda, diikuti dengan kaki kiri anda.
- 2 Langkah ke bawah dengan kaki kanan anda, diikuti dengan kaki kiri anda.
- 3 Cuba untuk kekalkan kitaran empat rentak ini dengan stabil. Anda boleh mengikut rentak dengan mengira “atas, atas, bawah, bawah” dalam fikiran anda.
- 4 Setelah 3 minit, kekal berdiri dan segera mengira kiraan nadi anda selama satu minit.



1. Pergelangan tangan



2. Leher



Umur		18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+	Markah
Kadar Jantung (BPM*)	Lelaki	≤ 89	≤ 89	≤ 96	≤ 97	≤ 97	≤ 96	3
		90-105	90-107	97-112	98-116	98-112	97-113	2
		≥ 106	≥ 108	≥ 113	≥ 117	≥ 113	≥ 114	1
Perempuan		≤ 98	≤ 99	≤ 102	≤ 104	≤ 104	≤ 102	3
		99-117	100-119	103-118	105-120	105-118	103-122	2
		≥ 118	≥ 120	≥ 119	≥ 121	≥ 119	≥ 123	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!

*BPM: Degupan Per Minit

MENINGKATKAN KECERGASAN AEROBIK

Lakukan secara berterusan selama 10-15 minit.

Joging setempat



Guna tangga dan bukannya lif



Imbas atau klik kod QR untuk video “HIIT Kardio” untuk meningkatkan kecergasan aerobik anda, serta lebih banyak senaman untuk kekal aktif!

KEKUATAN

Latihan kekuatan dapat membantu melindungi sendi anda daripada kecederaan dan meningkatkan keseimbangan anda untuk mencegah jatuh. Ia penting dalam membantu anda menjalankan aktiviti harian dengan mudah.

MENILAI KEKUATAN TUBUH BAHAGIAN ATAS

Adakah anda menghadapi kesukaran

☐ Membawa barang dapur?

☐ Menolak kereta sorong atau kerusi roda?

☒ Jika ya, anda mungkin mempunyai kekuatan tubuh bahagian atas yang lemah. Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakaktifan atau otot yang lemah.

Ujian Tekan Tubi

Tiada peralatan diperlukan.

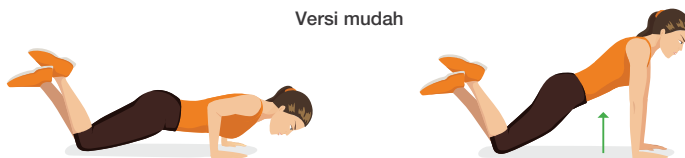
Untuk keselamatan dan keselesaan anda, digalakkan untuk menggunakan tikar senaman.

- 1 Turun ke posisi merangkak dengan lutut tidak menyentuh lantai (versi mudah: lutut menyentuh lantai).
- 2 Luruskan lengan dan kaki, dengan posisi lengan sedikit lebih lebar berbanding lebar bahu.
- 3 Turunkan badan anda sehingga hampir menyentuh lantai. Ini posisi permulaan anda.
- 4 Tolak badan ke atas sehingga lengan anda lurus sepenuhnya untuk melengkapkan satu ulangan. Kemudian, turunkan badan anda kembali ke posisi permulaan.
- 5 Ulang seberapa banyak yang anda boleh dalam masa satu minit. Jika anda perlu berehat dalam tempoh ini, anda hanya boleh melakukannya dalam posisi "tekan tubi".

Teknik biasa



Versi mudah



Umur		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	Markah
Bilangan tekan tubi (1 min)	Lelaki	≥45	≥35	≥30	≥25	≥20	3
		35-44	24-34	20-29	15-24	10-19	2
		≤34	≤23	≤19	≤14	≤9	1
	Perempuan	≥34	≥25	≥20	≥15	≥5	3
		17-33	12-24	8-19	6-14	3-4	2
		≤16	≤11	≤7	≤5	≤2	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!

MENINGKATKAN KEKUATAN TUBUH BAHAGIAN ATAS

Lengkapkan 2-3 set untuk 15 ulangan.

Tekan tubi pada dinding

Tangan dan kaki selebar bahu



Pastikan belakang dan kaki anda lurus



Imbas atau klik kod QR untuk video "Senaman Tubuh Bahagian Atas" untuk meningkatkan kekuatan tubuh bahagian atas anda, serta lebih banyak senaman untuk kekal aktif!

MENILAI KEKUATAN TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Adakah anda menghadapi kesukaran

☐ Berdiri daripada duduk di atas lantai atau mencangkung?

☐ Keluar dari kereta anda?

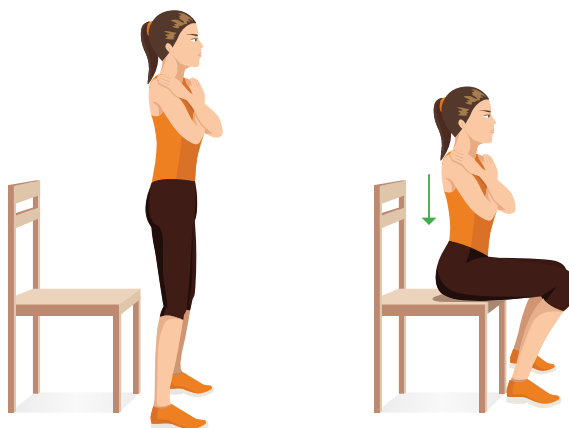
☒ Jika ya, anda mungkin mempunyai kekuatan tubuh bahagian bawah yang lemah. Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakaktifan atau otot yang lemah.

Ujian Duduk-ke-Berdiri

Memerlukan jam randik dan kerusi tanpa tempat letak tangan atau roda.

Untuk keselamatan anda, sandarkan kerusi pada dinding sebelum anda mula.

- 1 Berdiri di hadapan kerusi dan silang lengan anda pada dada.
- 2 Semasa anda memulakan jam randik anda, duduk sepenuhnya di kerusi dengan punggung menyentuh tempat duduk.
- 3 Berdiri tegak, luruskan sepenuhnya kaki anda untuk melengkapkan satu ulangan.
- 4 Lakukan seberapa banyak ulangan yang anda boleh dalam masa 30 saat.



Umur		20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	Markah
Bilangan ulangan (30 saat)	Lelaki	≥ 28	≥ 29	≥ 26	≥ 24	≥ 22	3
		20–27	19–28	18–25	17–23	15–21	2
		≤ 19	≤ 18	≤ 17	≤ 16	≤ 14	1
	Perempuan	≥ 27	≥ 25	≥ 25	≥ 22	≥ 20	3
		20–26	19–24	18–24	15–21	14–19	2
		≤ 19	≤ 18	≤ 17	≤ 14	≤ 13	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!

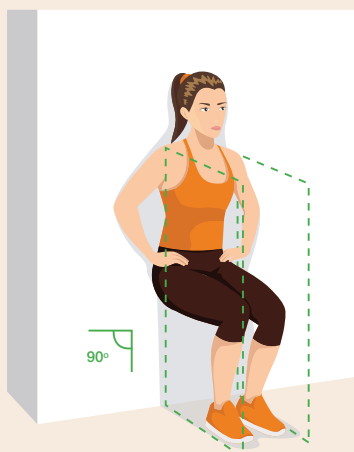
MENINGKATKAN KEKUATAN TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Mula dengan menahan posisi selama 30 saat, dan secara beransur-ansur tingkatkan tempohnya seiring kemajuan anda.

Mencangkung pada dinding

Sandarkan bahu dan belakang badan pada dinding

Pastikan lutut berada dalam kedudukan 90°



Jarakkan kaki seluas bahu

Pastikan lutut tidak melepasi jari kaki



Imbas atau klik kod QR untuk video "Latihan Tubuh Bahagian Bawah" untuk meningkatkan kekuatan tubuh bahagian bawah anda, serta lebih banyak senaman untuk kekal aktif!

MENILAI KEKUATAN TERAS BADAN

Adakah anda
menghadapi kesukaran

☐ Duduk selepas
berbaring?

☐ Berdiri seimbang di atas
permukaan tidak rata?



*Jika ya, anda mungkin mempunyai kekuatan teras badan yang lemah.
Hal ini mungkin disebabkan oleh ketidakaktifan atau otot yang lemah.*

Ujian Plank

Memerlukan jam randik.

Untuk keselamatan dan keselesaan anda,
digalakkan untuk menggunakan tikar senaman.



1 Baringkan badan menghadap ke bawah. Tolak badan ke atas supaya berat badan bertumpu pada lengan dan jari kaki, dengan kaki dibuka seluas pinggul. Pastikan belakang dan pinggul anda dalam keadaan lurus.

2 Mulakan jam randik, pastikan badan anda berada dalam garis lurus selari dengan lantai. Tahan posisi ini selama mana yang boleh.

3 Hentikan masa apabila badan anda mula menurun dari posisi atau anda tidak dapat lagi mengekalkan posisi lurus.

Umur		20-29	30-39	40-49	50-59	Markah
Masa (saat)	Lelaki	≥ 139	≥ 132	≥ 114	≥ 99	3
		76-138	95-131	83-113	72-98	2
		≤ 75	≤ 94	≤ 82	≤ 71	1
	Perempuan	≥ 118	≥ 69	≥ 60	≥ 52	3
		72-117	45-68	39-59	34-51	2
		≤ 71	≤ 44	≤ 38	≤ 33	1

Ingin meningkatkan markah anda? Cuba senaman di bawah!

MENINGKATKAN KEKUATAN TERAS

Mula dengan menahan posisi selama 30 saat, dan tingkatkan masa secara perlahan-lahan seiring kemajuan anda.

Plank tinggi

Pastikan belakang
dan kaki anda lurus

Jarakkan
kaki seluas
pinggul



Pastikan teras
badan anda tegang

Pastikan bahu
selari dengan
pergelangan tangan



Imbas atau klik kod QR untuk video
"Senaman Teras Badan" untuk
meningkatkan kekuatan teras
badan anda, serta lebih banyak
senaman untuk kekal aktif!



Sasarkan untuk mencapai sekurang-kurangnya **150-300 minit** aktiviti fizikal aerobik intensiti sederhana dan **sekurang-kurangnya 2 hari** aktiviti penguatan otot setiap minggu.