

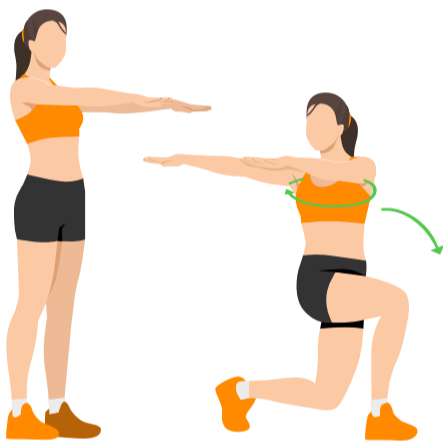
SENAMAN UNTUK KEKAL AKTIF DI SUDUT KECEMERAHAN KEJIRANAN ANDA



Utamakan keselamatan! Rujuk pakar kesihatan jika anda ragu-ragu tentang senaman baru dan jawab [Borang Soal Selidik Hidup Aktif \(GAQ\)](#) sebelum bersenam. Sentiasa tingkatkan intensiti secara beransur-ansur dan berhenti jika anda berasa kurang sihat. Pastikan juga anda berpakaian sesuai (contohnya, kasut bertutup).

Untuk sesi senaman yang menyeluruh, mulakan dengan senaman memanaskan tubuh, teruskan dengan sekurang-kurangnya 3 senaman kekuatan, 1 senaman aerobik, 1 senaman keseimbangan dan 1 senaman fleksibiliti, dan akhiri dengan senaman menyejukkan tubuh.

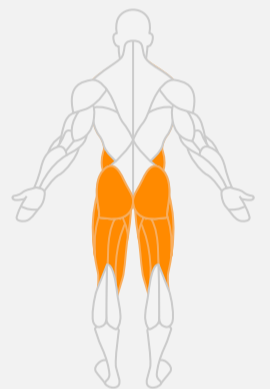
LAKUKAN SEMUA SENAMAN MEMANASKAN TUBUH SEBELUM SESI SENAMAN



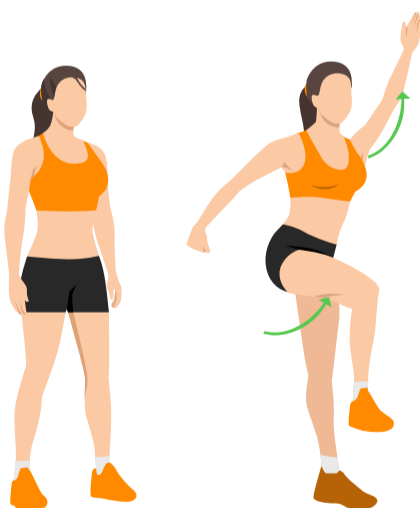
10x Lanj dengan putaran batang tubuh

Tiada peralatan yang diperlukan

1. Pastikan lengan anda pada paras dada dan batang tubuh tegak.
2. Langkah ke hadapan dengan kaki kanan anda dan turunkan tubuh anda dengan membengkokkan kaki belakang sedikit. Kedua-dua lutut perlu dibengkokkan pada sudut 90 darjah.
3. Putarkan batang tubuh anda perlahan-lahan ke kanan, kemudian ke kiri. Berhenti selama 1 saat di setiap sisi sebelum kembali ke posisi tegak untuk melengkapkan 1 ulangan.
4. Ulangi dengan kaki kiri ke hadapan. Lengkapkan 5 ulangan untuk setiap kaki.



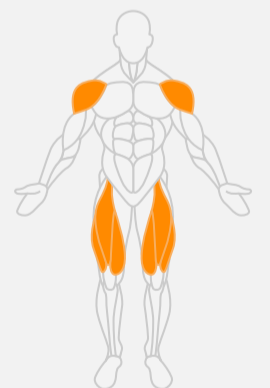
Anda sedang menggerakkan otot di bahagian paha, punggung dan sisi batang tubuh anda.



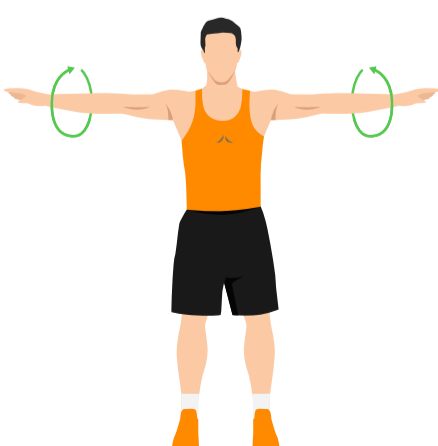
20x Berjalan dan capai

Tiada peralatan yang diperlukan

1. Berdiri tegak dengan kaki anda selebar bahu.
2. Angkat lengan kiri anda ke atas dan naikkan lutut kanan anda untuk melengkapkan 1 ulangan. Pastikan kaki kiri anda berdiri teguh di atas tanah.
3. Ulangi dengan sisi yang bertentangan. Lengkapkan 10 ulangan bagi setiap sisi.



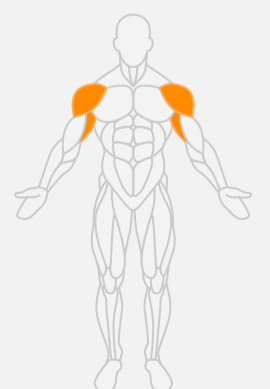
Anda sedang menggerakkan otot di bahagian paha dan bahu anda.



20x Bulatan lengan

Tiada peralatan yang diperlukan

1. Berdiri tegak dengan kaki anda selebar bahu. Angkat dan regangkan lengan anda untuk membentuk huruf-T dengan tubuh anda.
2. Putarkan lengan anda ke depan dalam gerakan bulat.
3. Ulangi dengan memutar lengan anda ke belakang. Lengkapkan 10 bulatan lengan ke hadapan dan 10 bulatan lengan ke belakang.

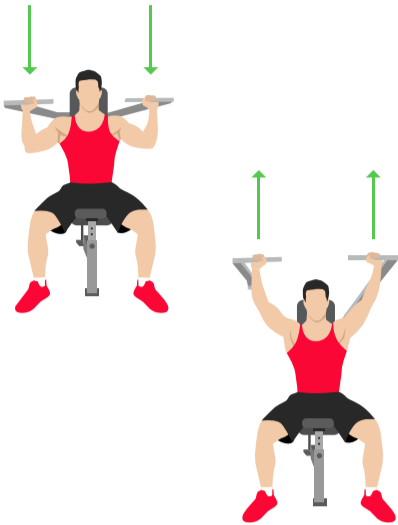


Anda sedang menggerakkan otot bahu dan lengan anda.

SENAMAN KEKUATAN

↑ Kekuatan otot, tulang dan sendi

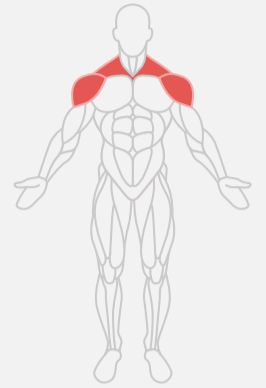
Pilih sekurang-kurangnya 3 senaman untuk lengkapkan 2-3 set dengan 15 ulangan setiap set



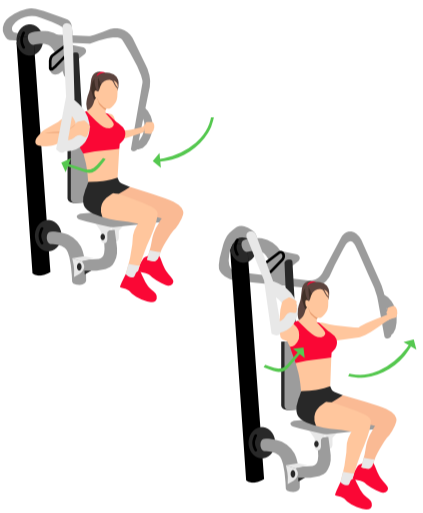
TUBUH BAHAGIAN ATAS

Tekan bahu

1. Duduk dengan belakang anda rapat ke sandaran.
2. Pegang pemegang dengan gengaman neutral dan siku dibengkokkan pada 90 darjah.
3. Tolak ke atas secara perlahan-lahan, meluruskan lengan anda. Berhenti di atas selama 1 saat tanpa mengunci siku anda.
4. Turunkan pemegang secara perlahan-lahan untuk melengkapkan 1 ulangan.



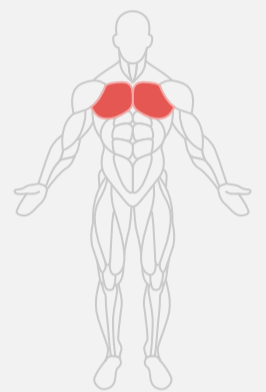
Anda sedang melatih otot bahu anda.



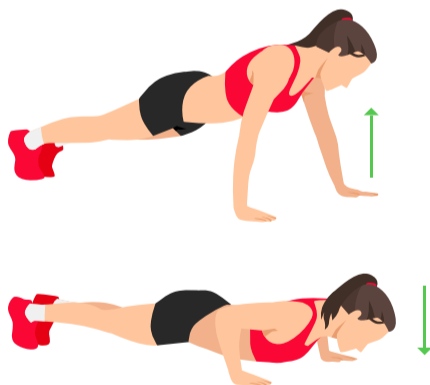
TUBUH BAHAGIAN ATAS

Tekan dada

1. Duduk dengan belakang anda rapat ke sandaran.
2. Pegang pemegang dengan gengaman neutral dan tolak ke hadapan secara perlahan-lahan. Berhenti selama 1 saat tanpa mengunci siku anda.
3. Bengkokkan siku anda secara perlahan-lahan, kembali ke posisi asal untuk melengkapkan 1 ulangan.



Anda sedang melatih otot dada anda.

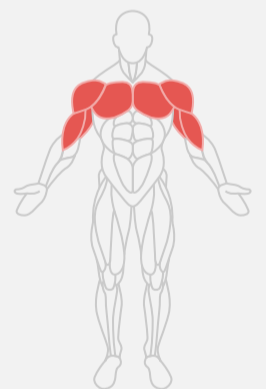


TUBUH BAHAGIAN ATAS

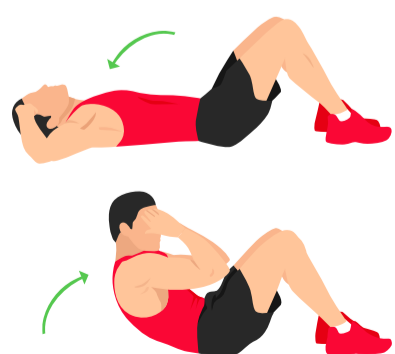
Tekan tubi

Tiada peralatan diperlukan

1. Turun ke posisi merangkak dengan lutut tidak menyentuh lantai (Versi mudah: lutut menyentuh lantai).
2. Luruskan lengan dan kaki anda, dengan posisi lengan lebar sedikit daripada lebar bahu.
3. Turunkan tubuh anda secara perlahan-lahan sehingga hampir menyentuh lantai dan tolak tubuh anda ke atas secara beransur-ansur untuk melengkapkan 1 ulangan.



Anda sedang melatih otot dada, lengan, dan bahu anda.

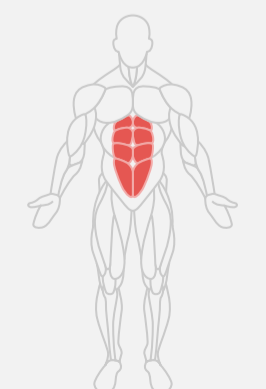


TUBUH BAHAGIAN ATAS

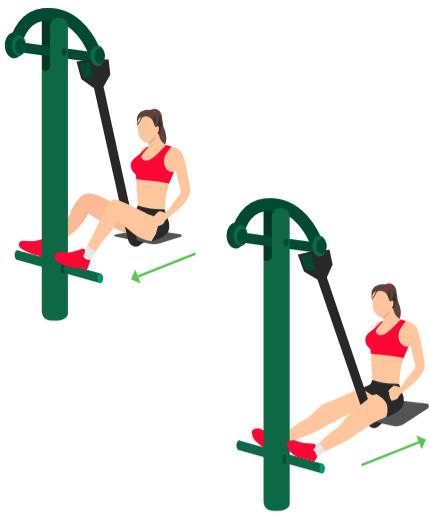
Sit-ups

Tiada peralatan diperlukan

1. Baring dengan lutut anda dibengkokkan dan kaki kukuh di atas lantai. Letakkan tangan anda di belakang telinga.
2. Angkat tubuh bahagian atas anda sehingga siku anda menyentuh lutut.
3. Turunkan tubuh bahagian atas anda secara beransur-ansur ke lantai untuk melengkapkan 1 ulangan.



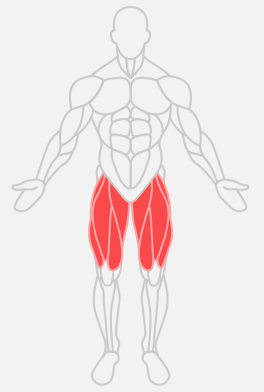
Anda sedang melatih otot perut anda.



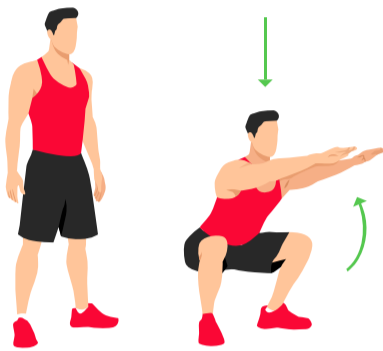
TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Tekan kaki

1. Duduk dengan belakang anda rapat ke sandaran dan kaki kukuh di atas tempat letak kaki.
2. Luruskan lutut secara perlahan-lahan dan berhenti di bahagian atas selama 1 saat sambil memastikan lutut sedikit dibengkokkan.
3. Bengkokkan lutut secara perlahan-lahan, kembali ke posisi asal untuk melengkapkan 1 ulangan.



Anda sedang melatih otot peha anda.

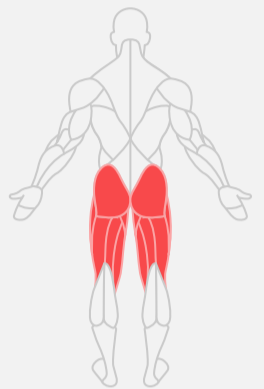


TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Squats

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri tegak dengan posisi kaki lebar sedikit daripada lebar bahu.
2. Turunkan tubuh secara beransur-ansur ke posisi duduk dengan belakang tubuh tegak dan lutut dibengkokkan pada 90 darjah. Pastikan jari kaki dan tumit kaki anda kukuh di atas lantai.
3. Kembali ke posisi berdiri secara beransur-ansur untuk melengkapkan 1 ulangan.

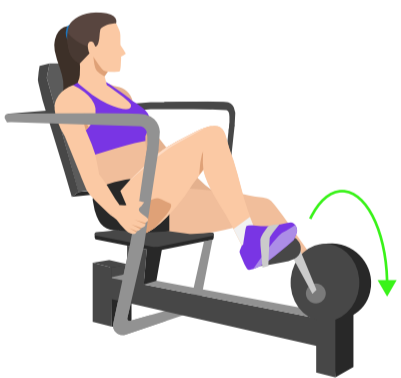


Anda sedang melatih otot punggung dan peha anda.

SENAMAN AEROBIK

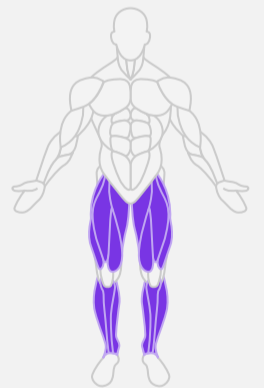
↑ Kecergasan kardiovaskular

Pilih sekurang-kurangnya 1 senaman untuk dilakukan selama 15 minit

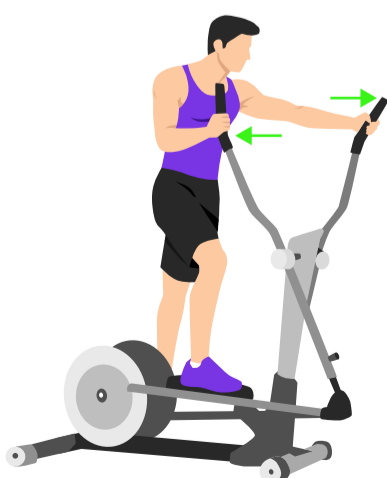


Berbasikal pegun

1. Duduk dengan belakang anda rapat ke sandaran dan letakkan kaki anda di atas pedal.
2. Kayuh secara perlahan-lahan dengan gerakan seperti berbasikal.
3. Tingkatkan kelajuan secara beransur-ansur sambil anda mengayuh.

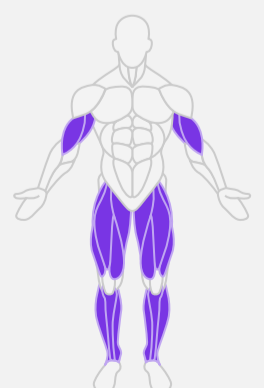


Anda sedang melatih otot betis dan peha anda.

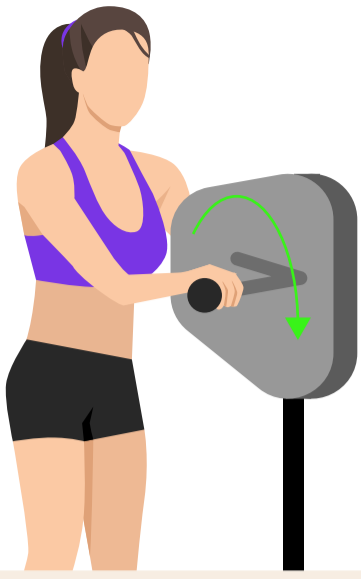


Elliptical

1. Berdiri di atas plat kaki dengan kedua-dua tangan memegang pemegang.
2. Gerakkan pemegang ke belakang dan ke depan secara perlahan-lahan untuk merangsang pergerakan kaki.
3. Tingkatkan kelajuan secara beransur-ansur sambil anda bergerak.

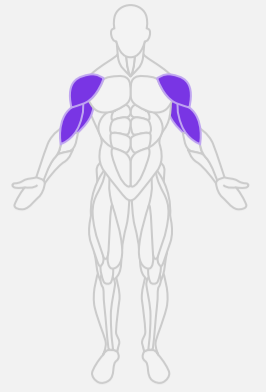


Anda sedang melatih otot betis, peha, dan lengan anda.



Kayuhan tangan

1. Berdiri di hadapan mesin dan pegang pemegang.
2. Gerakkan tangan anda ke depan secara perlahan-lahan dalam gerakan membulat. Sambil anda memutar pemegang, pastikan tubuh anda kekal dalam posisi tegak.
3. Tingkatkan kelajuan secara beransur-ansur sambil anda bergerak.

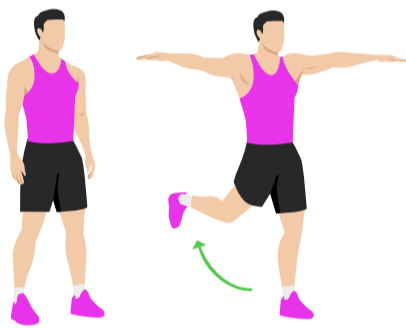


Anda sedang melatih otot bahu dan lengan anda.

SENAMAN KESEIMBANGAN

↑ Kawalan tubuh semasa statik atau bergerak

Pilih sekurang-kurangnya 1 senaman untuk lengkapkan 2-3 set dengan 15 ulangan setiap sisi

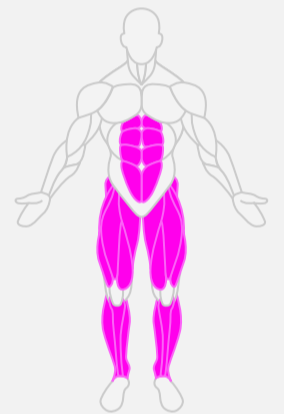


TUBUH BAHAGIAN BAWAH

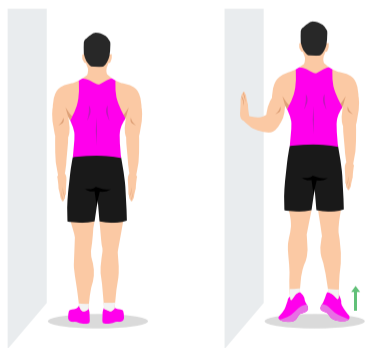
Imbangan satu kaki

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri tegak dengan kaki rata di atas lantai, seluas lebar bahu. Angkat dan luruskan lengan anda seperti huruf T.
2. Angkat kaki kanan anda dari lantai dengan lutut kiri dibengkokkan sedikit (Versi mudah: pegang palang untuk sokongan tambahan).
3. Kekalkan keseimbangan selama 2-3 saat sebelum menurunkan kaki anda untuk melengkapkan 1 ulangan. Ulangi dengan kaki sebelah lagi.



Anda sedang melatih otot perut dan betis anda.

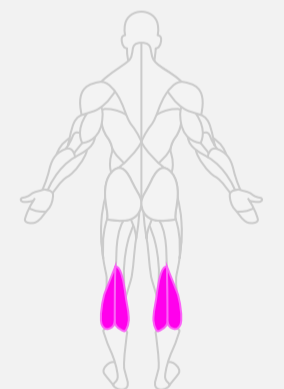


TUBUH BAHAGIAN BAWAH

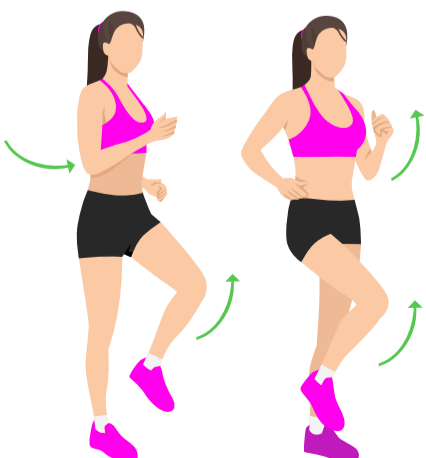
Angkat betis

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri dengan kaki selebar bahu.
2. Pastikan tubuh anda tegak dan lengan santai di sisi tubuh (Versi mudah: pegang palang atau dinding untuk sokongan).
3. Angkat tumit anda secara perlahan-lahan dari lantai dan berhenti selama 1 saat sebelum kembali ke posisi asal untuk melengkapkan 1 ulangan.



Anda sedang melatih otot betis anda.

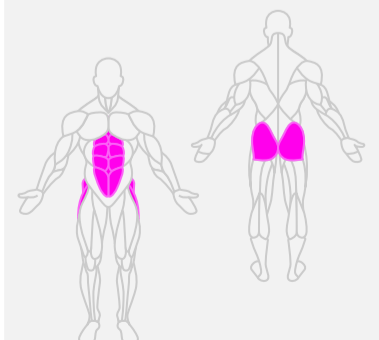


TUBUH BAHAGIAN BAWAH

Berjalan setempat

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri dengan kaki selebar bahu dan lengan dibengkokkan pada 90 darjah.
2. Sambil anda mengangkat lutut kanan, bawa siku kiri ke depan.
3. Ulangi pada sisi sebelah lagi untuk melengkapkan 1 ulangan.

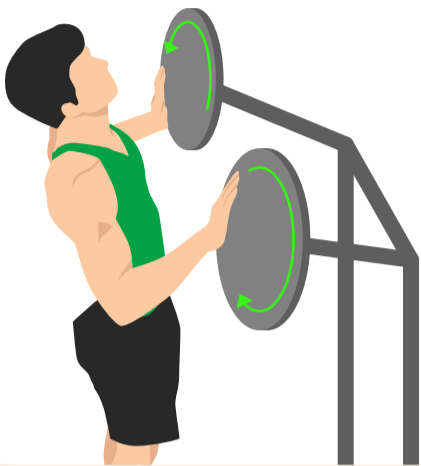


Anda sedang melatih otot teras, pinggul, dan punggung anda.

SENAMAN FLEKSIBILITI

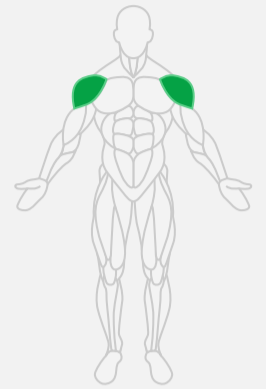
↑ Julat pergerakan sendi

Pilih sekurang-kurangnya 1 senaman untuk lengkapkan 2-3 set dengan 15 ulangan setiap set

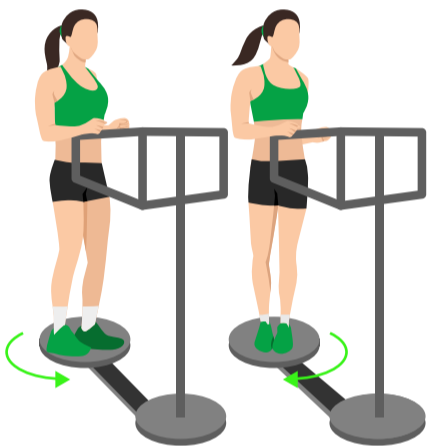


TUBUH BAHAGIAN ATAS Putaran bahu

1. Berdiri menghadap dua roda.
2. Letakkan kedua-dua tangan anda pada roda yang berputar, dan putar mengikut arah jam, diikuti arah lawan jam. Pastikan tubuh anda kekal tegak, hanya gerakkan bahu sahaja.
3. Lakukan 1 putaran mengikut arah jam dan 1 berlawanan arah jam untuk melengkapkan 1 ulangan.

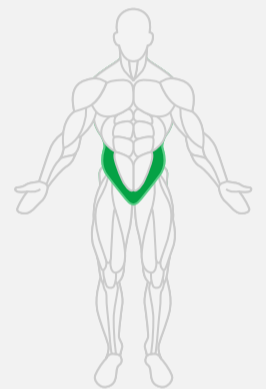


Anda sedang melatih otot bahu anda.

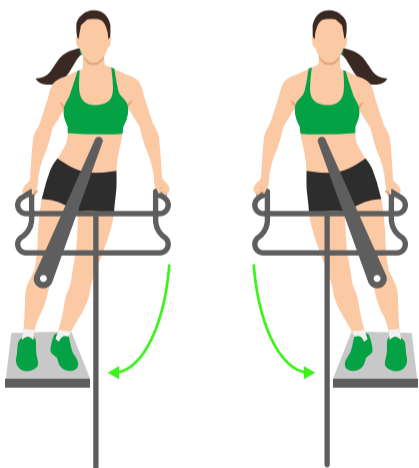


TUBUH BAHAGIAN ATAS Putaran tubuh

1. Berdiri teguh di atas plat kaki.
2. Letakkan kedua-dua tangan pada pemegang sambil memastikan lutut anda dibengkokkan sedikit.
3. Pusingkan tubuh anda ke arah kiri, kemudian ke kanan, untuk melengkapkan 1 ulangan.

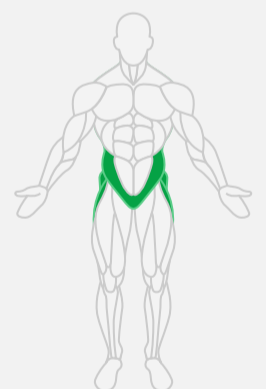


Anda sedang melatih otot sisi tubuh anda.

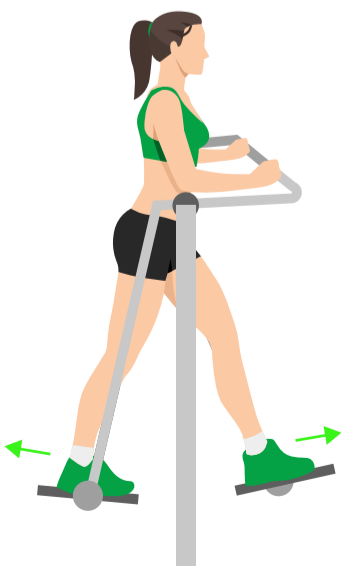


TUBUH BAHAGIAN BAWAH Ayunan pinggul

1. Berdiri di atas plat kaki dengan kedua-dua tangan pada susur tangan.
2. Kekalkan postur tubuh anda yang tegak, hayunkan kaki anda ke sisi dengan perlahan dan gerakkan pinggul anda ke arah bertentangan dengan kaki.
3. Ulangi pada kedua-dua sisi untuk melengkapkan 1 ulangan.

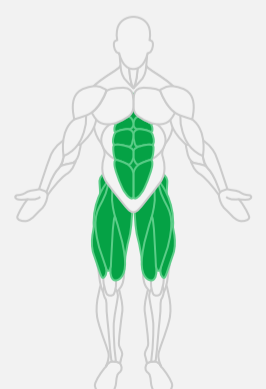


Anda sedang melatih otot perut and pinggul anda.



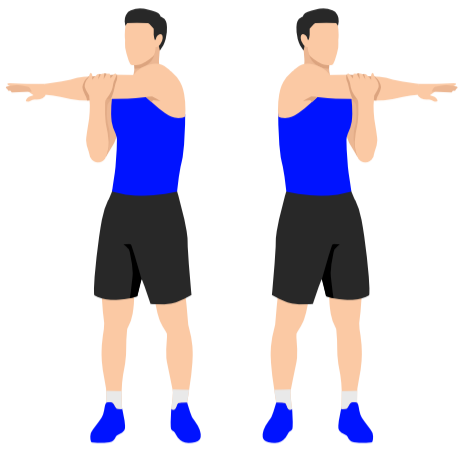
TUBUH BAHAGIAN BAWAH Ayunan kaki

1. Pegang susur tangan dengan erat sebelum meletakkan kaki anda di atas plat kaki.
2. Kekalkan postur tubuh yang tegak, hayunkan kaki anda ke depan dan ke belakang sebagai simulasi aksi berjalan.
3. Lengkapkan 1 langkah dengan setiap kaki untuk melengkapkan 1 ulangan.



Anda sedang melatih otot teras, pinggul, dan paha anda.

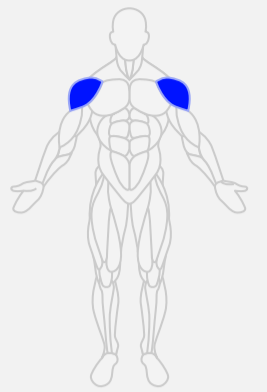
LAKUKAN SENAMAN PENYEJUKAN TUBUH SELEPAS SENAMAN



Regangan bahu selama 20 saat

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu.
2. Regangkan lengan kanan anda merentasi dada.
3. Tahan regangan selama 10 saat sebelum ulang pada bahagian sebelah lagi.



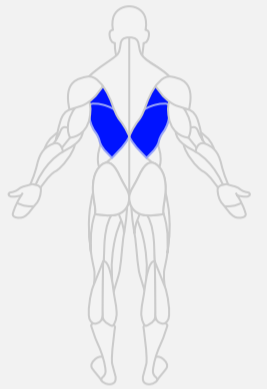
Anda akan merasai regangan pada otot bahu anda.



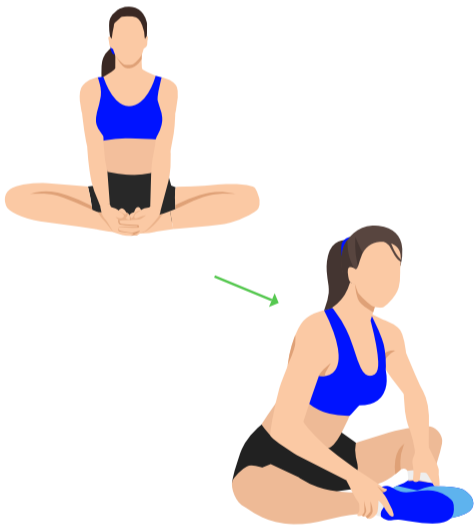
Regangan sisi selama 20 saat

Tiada peralatan diperlukan

1. Berdiri tegak dengan kaki selebar bahu.
2. Letakkan tangan kanan di pinggul dan angkat lengan kiri ke atas.
3. Bengkokkan tubuh pada bahagian pinggul dan regangkan ke arah kanan. Tahan posisi ini selama 10 saat sebelum ulang pada bahagian sebelah lagi.



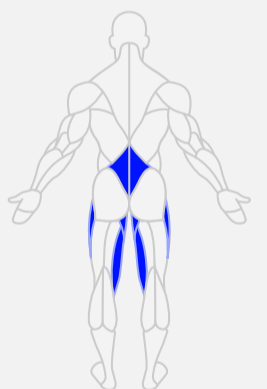
Anda akan merasai regangan pada otot sisi tubuh anda.



Regangan kupu-kupu selama 20 saat

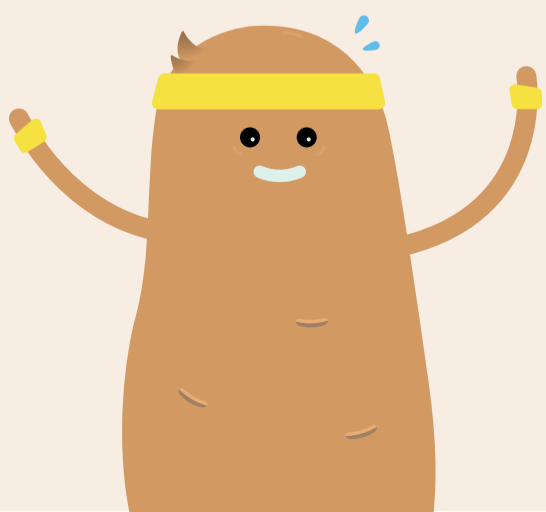
Tiada peralatan diperlukan

1. Duduk di atas lantai dengan tubuh tegak dan rapatkan kedua tapak kaki.
2. Tundukkan tubuh ke hadapan secara beransur-ansur sehingga anda merasai regangan pada bahagian dalam paha.
3. Tahan posisi ini selama 20 saat sebelum kembali ke posisi asal.



Anda akan merasai regangan pada otot paha bahagian dalam dan pinggul anda.

Sasarkan untuk mencapai tempoh minimum yang disyorkan iaitu 150-300 minit aktiviti fizikal aerobik berintensiti sederhana dan sekurang-kurangnya 2 hari aktiviti pengukuhan otot setiap minggu.



Temui lebih banyak cara untuk kekal aktif di moveit.gov.sg atau muat turun aplikasi H365 sekarang!