



Senaman

Mengenai senaman

Apakah itu keamatan senaman?

Aktiviti fizikal untuk golongan individu yang berlainan

Jangan tunggu, bermula sekarang!

Rujukan

Mengenai senaman

Anda mungkin tahu kepentingan aktiviti fizikal yang kerap, tetapi adakah anda tahu jenis senaman yang sesuai untuk anda, kekerapan yang anda patut bersenam, dan betapa keras anda patut bersenam? Bersenam pada keamatan yang betul membolehkan anda mendapat manfaat yang paling banyak daripada senaman anda. Rencana ini boleh membantu anda fahami dengan lebih mendalam mengenai pelan senaman anda.

Sebenarnya, senaman adalah penting untuk kesihatan fizikal dan menggalakkan kesihatan secara keseluruhannya untuk semua orang, tidak kira umur. Selain daripada membantu anda mengawal berat badan anda, menjadi aktif secara fizikal juga boleh membantu mengawal dan menurunkan risiko anda mendapat tekanan **darah tinggi**, **kolesterol tinggi**, **diabetes** dan penyakit jantung.¹



Apakah itu keamatan senaman?

i) Bagaimanakah perasaan anda?

Tahap penggunaan tenaga yang dirasai bertukar dari orang ke orang



ii) Kadar jantung anda

Bertambah dengan keamatan senaman

Keamatan yang anda rasai berhubungkait baik dengan kadar jantung anda. Jika anda rasa anda bekerja keras, kadar jantung anda berkemungkinan besar meningkat!

Gambar 1. Berapa keamatan senaman anda?

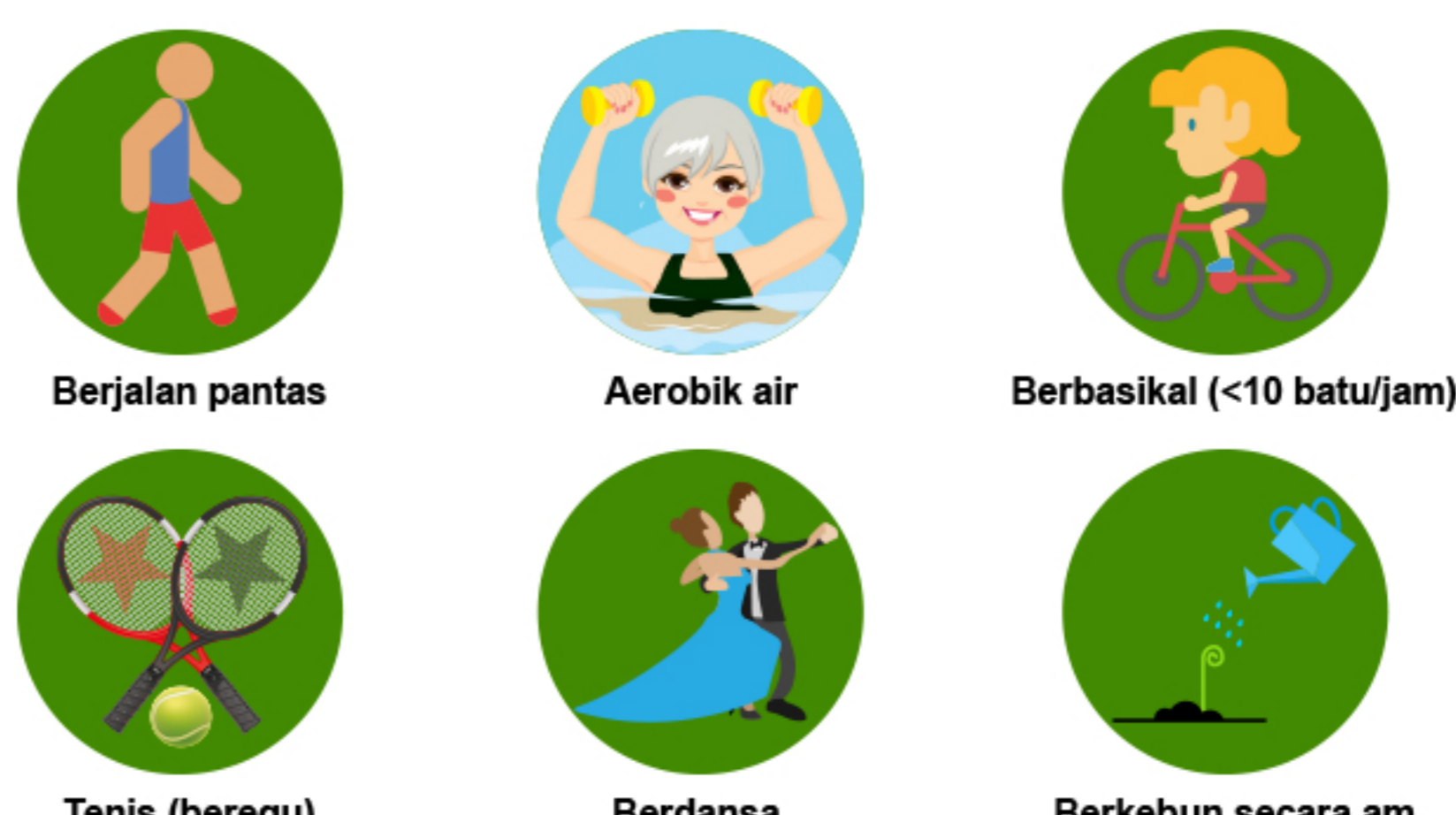
Anda juga boleh mengukur keamatan senaman anda dengan menggunakan ujian bercakap – rujuk Gambar 2.³

<p>Aktiviti keamatan-sederhana</p> <p>Semasa aktiviti anda boleh</p> <p>BERCAKAP</p> <p>Tetapi TIDAK BOLEH</p> <p>MENYANYI</p>	<p>Aktiviti keamatan-tinggi</p> <p>Anda tidak dapat cakap lebih daripada beberapa perkataan tanpa berhenti seketika untuk mengambil nafas</p>
--	--

Gambar 2. Ujian percakapan

Apakah contoh-contoh aktiviti keamatan-sederhana dan tinggi?³

Aktiviti keamatan-sederhana



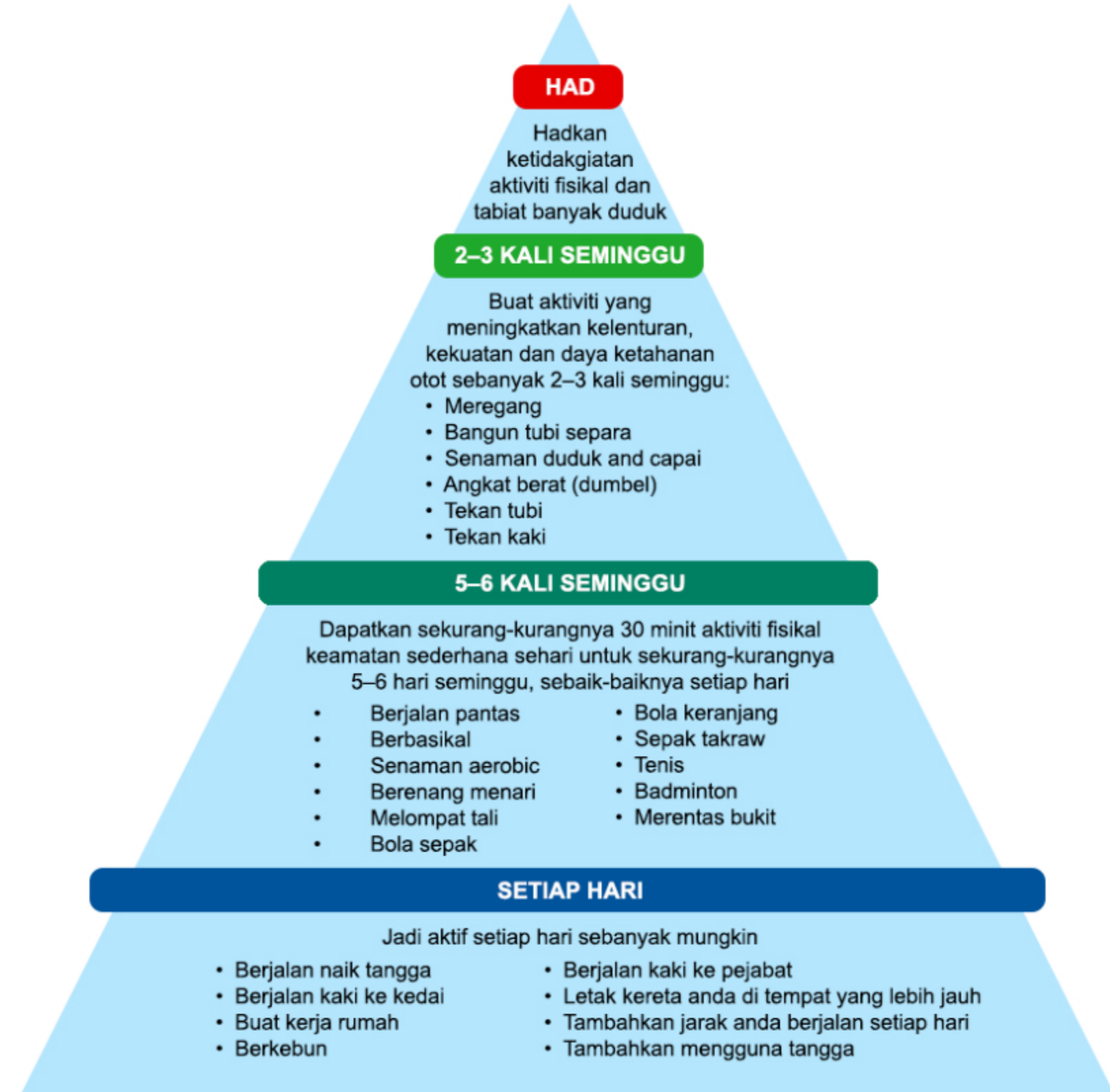
Aktiviti keamatan-tinggi



Aktiviti fizikal untuk golongan individu yang berlainan

1) Jika anda ingin memperbaiki kesihatan secara keseluruhan:

Piramid aktiviti fizikal



- 30 minit aktiviti sederhana setiap hari adalah penting untuk menghadkan risiko mendapat penyakit termasuk penyakit koronari jantung dan diabetes
- 45-60 minit aktiviti sederhana setiap hari diperlukan untuk mencegah penambahan berat badan berlebihan atau obes
- 60-90 minit aktiviti sederhana setiap hari boleh mencegah daripada tambah atau tambah semula berat badan.

2) Berat badan berlebihan?¹

- Mulakan aktiviti fizikal secara perlahan-lahan, dengan menambah keamatan sedikit demi sedikit
- Pecahkan satu aktiviti panjang ke beberapa senaman pendek
- Lakukan 45-60 minit aktiviti sederhana setiap hari untuk mencegah daripada bertukar menjadi obes daripada berat badan berlebihan
- Lakukan 60-90 minit aktiviti keamatan sederhana setiap hari atau aktiviti keamatan tinggi dalam jumlah yang lebih kecil untuk mencegah tambah berat badan atau tambah semula berat badan (untuk orang yang pernah obes).
- Bincang dengan doktor anda jika anda tidak pasti mengenai jenis senaman yang sesuai dengan anda untuk mengelak daripada mencederakan diri.

3) Tekanan darah tinggi?⁴

- Lakukan 30-45 minit senaman keamatan sederhana sekerap mungkin dalam minggu (contohnya, jalan pantas)
- Namun, bincang dengan doktor anda sebelum memulakan program senaman.

4) Kolesterol tinggi?⁵

- Lakukan 30 - 45 minit aktiviti aerobik sehari (jalan pantas, jogging, berbasikal dan berenang) untuk sekurang-kurangnya 5 kali seminggu.

5) Diabetes?

- Lakukan senaman keamatan sederhana 30 minit sehari (sekurang-kurangnya 5 kali seminggu) +/- senaman aerobik keamatan tinggi 20 minit sehari (sekurang-kurangnya 5 kali seminggu) + senaman rintangan (contohnya, angkat berat) ≥ 2 sesi seminggu⁶
- Namun, anda patut berbincang dengan doktor anda untuk mengenalpasti tahap kesihatan anda sebelum anda memulakan mana-mana program senaman. Anda perlu tahu jenis senaman yang baik untuk anda kerana kerumitan diabetes boleh menyebabkan beberapa jenis senaman pilihan yang buruk untuk anda.⁷

6) Bertekanan stres?

Tekanan stres boleh meningkatkan risiko anda mendapat tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi dan diabetes.⁸ Senaman adalah cara baik untuk mengatasi tekanan stres. Anda boleh berjalan, menggunakan tangga, jogging, berbasikal, membuat yoga, membuat tai chi, berkebun, angkat berat atau anda berenang, mengikut pilihan anda.⁹



<p>Jangan banyak duduk!</p> <p>Ketidagiatan aktiviti fizikal bukan sahaja merujuk kepada tidak membuat aktiviti fizikal, tetapi juga turut serta dalam tingkah laku pasif seperti¹</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menonton televisyen • Membaca • Bekerja di depan komputer • Bercakap dengan telefon • Memandu kereta <p>Terus gaya hidup banyak duduk tidak baik untuk anda! Anda patut elak daripada ketidagiatan aktiviti fizikal untuk lebih daripada 2 jam sehari.¹ Jika ia tidak dapat dielakkan (contohnya, disebabkan kerja), anda patut cuba membuat aktiviti senang seperti merengangkan badan atau bangun tubi di waktu selang antara aktiviti banyak duduk anda.</p>	<p>Selalu sibuk dan tiada masa untuk bersenam?</p> <p>Berikut adalah beberapa petua-petua senang untuk membantu anda tetap aktif walaupun sibuk!¹⁰</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tambahkan jalan kaki—Anda boleh berjalan kaki ke kedai berhampiran berbanding daripada memandu, letak kereta di tempat yang lebih jauh semasa di medan beli-belah dan jalan jarak yang lebih jauh, atau ambil tangga daripada menggunakan lif. Berjalan kaki sekurang-kurangnya 30 minit sehari boleh memberi kesihatan jantung yang lebih baik! • Buat kerja di dalam kebun • Berdiri semasa bercakap telefon • Bawa anjing berjalan-jalan • Merengang untuk mencapai benda-benda yang terletak di tempat-tempat tinggi, atau duduk mencangkung untuk melihat benda yang terletak di tempat separas dengan lantai.
---	---

Jangan tunggu, bermula sekarang!

Mungkin anda tidak pernah bersenam dan berasa permulaan perjalanan ini susah. Berikut adalah beberapa petua yang boleh digunakan untuk membantu anda bermula!¹¹

- Pilih aktiviti yang sesuai dan anda sukai.**
- Dapatkan teman senaman supaya anda tidak berkemungkinan penentang –anda berdua-dua boleh mendorong satu sama lain.**
- Dapatkan sasaran untuk menggalakkan anda terus mara walaupun anda berasa tiada semangat.**
- Bagi diri sendiri ganjaran apabila anda berjaya habiskan ganjaman (tetapi, tolong jangan gunakan makanan!)**

Anda boleh memantau kemajuan anda dengan membuat catatan senaman. Alat-alat penjajak senaman, aplikasi senaman, atau telefon bimbit baru dan jam tangan pintar boleh membantu anda dengan semua ini, dan ia semua sangat mudah digunakan. Oleh itu, kenapa perlu ditunggu? Mula bersenam sekarang!

Rujukan

1. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 3—be physically active everyday; 2010.
2. Mayo Clinic. Exercise intensity: How to measure it. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887>. Accessed 19 September, 2019.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Measuring physical activity intensity. Available at <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/>. Accessed 19 September, 2019.
4. Malaysian Society of Hypertension. What is high blood pressure and a healthy lifestyle? Available at <http://msh.mylife.com.my/>. Accessed 8 October, 2019.
5. Ministry of Health Malaysia. 4th Edition of clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus; 2011.
6. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
7. Diabetes Malaysia. Starting to exercise. Available at <http://www.dietitians.org.my/health-info>. Accessed 8 October, 2019.
8. Bergmann N, et al. Endocr Connect 2014;3:R55–R60.
9. Mayo Clinic. Stress management. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469?pg=2>. Accessed 19 September, 2019.
10. American Heart Association. Get moving: Easy tips to get active! Available at <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/get-real-about-getting-active#:~:vrwv=19601>. Accessed 8 October, 2019.
11. WebMD. How to start an exercise program. Available at <http://www.webmd.com/fitness-exercise/how-start-exercise-program?page=1>. Accessed 19 September, 2019.