

4 JENIS SENAMAN ANDA BOLEH AMALKAN



Senaman Aerobik

- Aktiviti senaman aerobik atau kardiovaskular dapat meningkatkan kadar pernafasan dan kadar nadi.
- Ia juga boleh memperbaiki kecergasan keseluruhan.
- Contoh: berjalan pantas, jogging, menari, membuat kerja rumah.



Senaman Kekuatan Otot

- Senaman kekuatan otot merupakan sejenis senaman yang memaksa otot untuk bekerja lebih kuat.
- Ia juga dikenali sebagai latihan kekuatan atau latihan rintangan.
- Contoh: angkat berat, *plank*, senaman menggunakan *resistance band*



Senaman Keseimbangan

- Senaman keseimbangan badan boleh membantu mengelakkan insiden jatuh yang sering berlaku kepada warga tua.
- Senaman bahagian bawah badan mampu meningkatkan tahap keseimbangan anda.
- Contoh: berdiri sebelah kaki, senaman heel-to-toe, taichi



Senaman Regangan

- Senaman regangan membantu melenturkan otot dan badan sentiasa fleksibel.
- Pergerakan menjadi lebih bebas dengan badan yang fleksibel.
- Contoh: regangan bahu dan lengan, regangan betis, yoga