

# PANDUAN MUDAH UNTUK MULA BERSENAM



1

## TETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK

Matlamat, jadual serta rekod kemajuan kendiri mungkin kedengaran agak serius namun cara ini membantu untuk kita kekal bermotivasi, fokus dan terus berusaha untuk mencapai apa yang kita usahakan.



2

## KEKALKAN KESERONOKAN

Bersenamlah dengan senaman yang memerlukan peralatan sukan dan kembalikan nostalgia dengan bermain permainan tradisional kanak kanak seperti teng - teng dan galah panjang. Mendengar lagu sewaktu bersenam juga boleh membantu.



3

## BERSENAM BERSAMA KELUARGA SERTA RAKAN

Carilah rakan senaman yang memiliki semangat yang tinggi, positif dan senang untuk kita luangkan masa bersama. Kita boleh saling memberi sokongan untuk membantu kita untuk kekal cergas serta tangkas bersama-sama



4

## KEKALKAN HIDRASI

Air berperanan sebagai bahan bakar kepada otot anda jadi minum air sebelum, semasa dan selepas bersenam dapat membantu meningkatkan tenaga dan mengelakkan daripada masalah kekejangan



5

## SENAMAN RINGKAS PANAS DAN SEJUKKAN BADAN

Senaman ringkas memanaskan badan membantu mengurangkan kekejangan dan risiko untuk cedera sewaktu bersenam manakala senaman ringkas semasa akhir senaman akan menyejukkan badan serta membantu menstabilkan kembali tekanan darah dan degupan jantung.



Sumber rujukan:

1. Bannan, K. (2020). Making Exercise Fun from <https://experiencelife.com/article/making-exercise-fun/>
2. The right way to warm up and cool down from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20045517>
3. Keeping hydrated for exercise | Health Information | Bupa UK. from <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>