



JINGGA Melambangkan Ketabahan dan Ketahanan

Anda telah mara dari Tahap 1 ke Tahap 2. Abraham Lincoln berkata: "Walaupun saya berjalan dengan lambat, saya tak akan berundur." Tidak mengapa kalau anda memerlukan masa yang lebih panjang untuk menguasai senaman di sesuatu tahap. Yang penting anda tabah dan terus berdaya tahan untuk melakukannya. Otot-otot akan menjadi lebih kuat jika kita sentiasa bersenam. Jantung kita akan lebih sihat akibat aktif mengepam darah semasa bersenam. Semoga maju terus ke tahap-tahap seterusnya.

"Sebelum saya memulakan senaman ini, saya bimbang saya tidak berupaya mendaki tangga. Sekarang saya lebih yakin, setelah mengatasi ketakutan dan melakukan apa yang dahulu saya anggap mustahil."



Sakyah Bte Sapari | Umur 64 tahun | Pusat Dialisis: Pasir Ris



Senaman Pengaktifan Otot

Otot-otot kita diaktifkan oleh impuls saraf. Impuls saraf 'menjana' otot, menghasilkan satu daya yang menyebabkan otot kuncup. Process ini membolehkan segala pergerakan, sama ada kecil atau besar.

Senaman-senaman di Tahap 2 memudahkan proses pengaktifan otot dan akan menguatkan otot jikalau kerap dilakukan.



PERHATIAN:

- Lakukan pergerakan perlahan-lahan dan secara terkawal.
- Libatkan tubuh atas (torso) anda dengan memberi tekanan pada otot-otot di bahagian tengah.
- Jangan tahan nafas anda. Bernafas seperti biasa.
- Luangkan satu hari untuk berehat sebelum meneruskan sesi latihan selanjutnya.

1) Menaikkan lutut



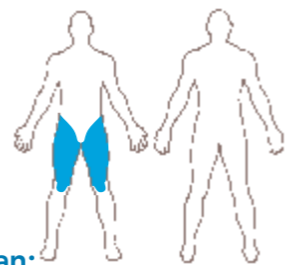
Titik permulaan:

- Duduk menegak, jarakkan kaki selebar bahu



Pergerakan:

- Angkat lutut ke dada tanpa membongkokkan tubuh anda
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk kaki sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha (hadapan)



1



2



3

Mula

2) Meregang pinggul (otot dalam)



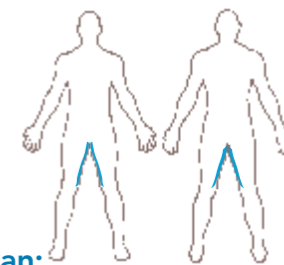
Titik permulaan:

- Duduk menegak, letakkan bantal di antara lutut



Pergerakan:

- Rapatkan kaki sehingga terasa himpitan
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha (dalam)



1



2

Mula

3) Meregang pinggul (otot luar)



Titik permulaan:

- Duduk menegak, ikat tuala di keliling paha

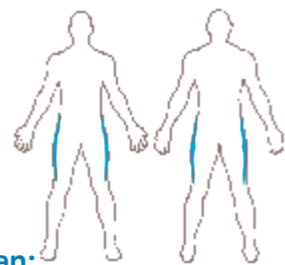


Pergerakan:

- Gerakkan kaki seolah-olah untuk meleraikan tuala
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal



Perhatian: Tuala harus diikat kuat tetapi mengandungi ruang secukupnya untuk pergerakan paha



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha (luar)



1



2

Mula

4) Melunjurkan kaki



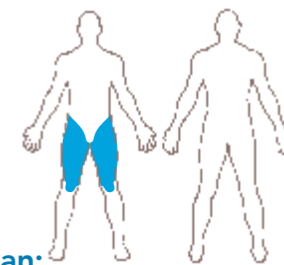
Titik permulaan:

- Duduk menegak dengan kedua-dua tapak kaki di lantai
- Pegang pada sisi kerusi



Pergerakan:

- Angkat sebelah kaki dan luruskan
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk kaki sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha (hadapan)



1



2



3



4

Mula

5) Menghayun pinggul ke belakang



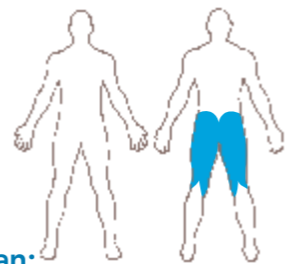
Titik permulaan:

- Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu, pegang pada sokongan



Pergerakan:

- Tegakkan tubuh belakang, bawa sebelah kaki ke belakang, halakan jari-jari kaki ke bawah
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk kaki sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha (belakang)
Punggung



1



2



3



4

Mula

6) Berdiri berjengket sambil memegang pada sokongan



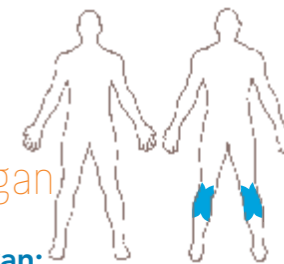
Titik permulaan:

- Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu, pegang pada sokongan



Pergerakan:

- Angkat kedua-dua tumit dan berdiri di atas bahagian depan tapak kaki selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:
Betis



1



2

Mula

7) Menerpa ke sisi sambil memegang pada sokongan



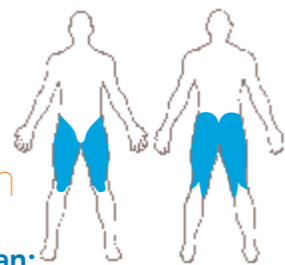
Titik permulaan:

- ▶ Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu, pegang pada sokongan



Pergerakan:

- ▶ Kaki melangkah ke arah penjuru (45 darjah)
- ▶ Bengkokkan kaki itu sebanyak mungkin
- ▶ Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal
- ▶ Ulang untuk kaki sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:
Paha
Punggung



1



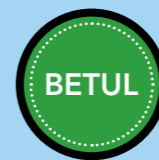
2



3

Mula

Kuiz



Tentukan mana kenyataan yang **Betul**, **Salah** atau **Tidak Tentu (50-50)**.

1. Saya telah terlepas beberapa sesi bersenam. Saya patut mula kembali dengan melakukan senaman yang bertenaga rendah (intensiti rendah). ●●●
2. Saya harus tekun membuat rekod dalam Catatan Harian saya agar ia lebih menarik. ●●●
3. Melakukan kerja rumah boleh dianggap sebagai kegiatan jasmani. ●●●
4. Sering bersenam boleh mencegah kenaikan berat badan. ●●●
5. Saya boleh bersenam sebelum menjalani dialisis. ●●●
6. Saya perlu memakai pakaian sukan semasa bersenam. ●●●
7. Jika saya tidak dapat mengesan denyutan nadi, saya akan menggerakkan jari-jari di sekitarnya sehingga terasa denyutan. ●●●
8. Senaman regangan (*stretching*) menjadikan tubuh saya lebih panjang. ●●●
9. Saya boleh mencapai kekuatan badan yang menyeluruh dengan memilih pelbagai senaman merintang (*resistance*) yang melibatkan beberapa bahagian tubuh. ●●●
10. Bersenam menyebabkan saya letih-lesu. ●●●