



### KUNING Melambangkan Tenaga dan Keadaan Yang Teratur

Setakat ini, otot-otot anda telah diaktifkan. Anda rasa lebih kuat dan bertenaga. Untuk mengecap manfaat bersenam, anda harus kerap melakukannya dan dengan teratur. Ikutilah dengan sistematik langkah-langkah yang disenaraikan dalam buku ini. Kuasailah senaman secara berperingkat, dari tahap rendah ke tahap tinggi. Terus melangkah ke depan untuk mempelajari banyak lagi senaman.

“Kini sudah tidak sukar lagi untuk bangun dari tempat duduk. Saya bersedia untuk menerima lebih banyak kekuatan!”



Omar Bin Sulaiman | Umur 68 tahun | Pusat Dialisis: Hougang 2



# Senaman Membina Kekuatan

Senaman ini melatih otot-otot untuk melawan rintangan. Perbuatan seumpama ini termasuk menarik buka pintu yang berat atau menolak untuk mengeneipkan barang-barang yang berat.

Jika dilakukan dengan kerap, senaman-senaman ini boleh menguatkan otot dan tulang, membaiki penampilan dan mencegah penyakit tulang rapuh. Untuk mendapatkan kesan yang menyeluruh, lakukan senaman yang melibatkan otot di beberapa bahagian tubuh.



### PERHATIAN:

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

## 1) Membengkokkan tangan



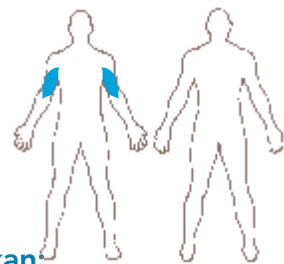
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, tangan di sisi, siku berdekatan tubuh



### Pergerakan:

- Bengkokkan siku, bawa tangan ke arah bahu
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Lengan (hadapan)



1



2

Mula

## 2) Melakukan tekanan ke atas bahu



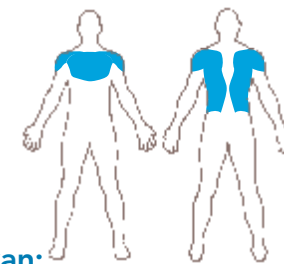
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, angkat tangan ke sisi, siku 90 darjah dengan lengan



### Pergerakan:

- Angkat tangan setinggi mungkin
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Bahu  
Dada  
Tubuh belakang (atas)



1



2

Mula

### 3) Melunjur tangan ke sisi



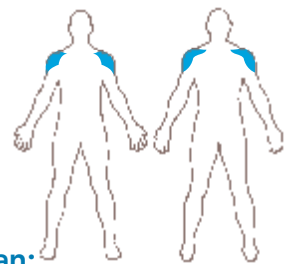
#### Titik permulaan:

- Duduk menegak, tangan di sisi, siku berdekatan dengan tubuh



#### Pergerakan:

- Lunjur tangan ke sisi sehingga paras bahu
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Bahu



1



2

Mula

### 4) Melunjur tangan ke hadapan



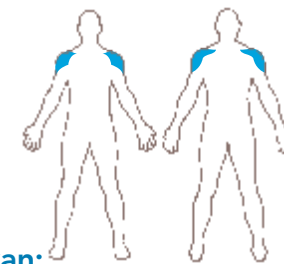
#### Titik permulaan:

- Duduk menegak, tangan di sisi, siku berdekatan dengan tubuh



#### Pergerakan:

- Lunjur tangan ke depan sehingga paras bahu
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Bahu



1



2

Mula

## 5) Meluruskan tangan ke atas



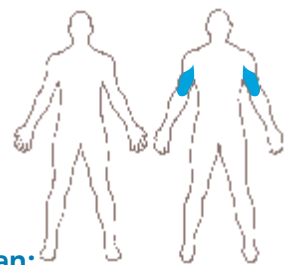
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, bawa tangan ke belakang kepala, tangan yang lain mengalas siku



### Pergerakan:

- Luruskan tangan
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk tangan sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Lengan (belakang)



1



2



3



4

Mula

## 6) Menekan tubi di tembok



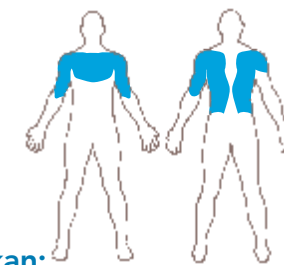
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak menghadap tembok
- Lunjurkan kedua-dua tangan di tembok separas bahu



### Pergerakan:

- Bungkukkan tangan, condongkan badan ke hadapan
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal dengan menolak diri dari tembok sehingga tegak tubuh



Otot-otot utama yang terlibat:  
Dada  
Bahu  
Lengan  
Tubuh belakang (atas)



1



2

Mula

## 7) Bangkit tanpa menggerakkan tubuh belakang



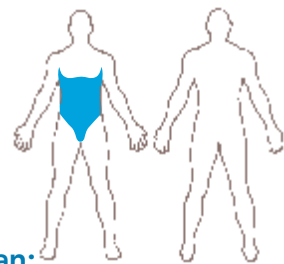
### Titik permulaan:

- Baring terlentang, bengkokkan lutut
- Silangkan tangan di dada



### Pergerakan:

- Angkat kepala dan bahu sehingga melepasi lantai
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Tubuh atas (hadapan)



1



2

Mula

## 8) Berjongkok di hadapan kerusi



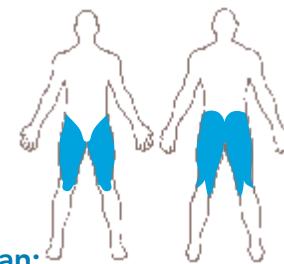
### Titik permulaan:

- Berdiri di hadapan kerusi yang kukuh, jarakkan kaki selebar bahu



### Pergerakan:

- Cangkung sehingga punggung mendekati permukaan kerusi
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha  
Punggung



1



2

Mula