

**BIRU Melambangkan Kedamaian, Kestabilan dan Keharmonian**

Ketiga-tiga sifat ini mengingatkan kita kepada cara bersenam yang betul. Di seluruh buku ini, kami menekankan pergerakan-pergerakan yang dikawal, yang dilakukan perlahan-lahan dan secara teratur; jangan membuat pergerakan yang mendadak. Tubuh anda harus berada dalam keadaan yang stabil. Setiap penampilan tidak sepatutnya janggal sehingga menimbulkan rasa sakit.

“Senaman meningkatkan mutu kehidupan saya dan keupayaan untuk berdikari. Ini penting kerana umur saya makin lanjut. Kini saya berdaya berjalan lebih jauh. Kejang di kaki saya juga berkurangan.”



Foo Chee Peng | Umur 58 tahun | Pusat Dialisis: Kim Keat



# Senaman Membina Kekuatan (Sambil Mengangkat Beban)

Senaman ini bertujuan menguatkan otot. Ia adalah sambungan dari senaman Tahap 3 tetapi lebih mencabar kebolehan anda.

Anda tidak memerlukan peralatan istimewa. Barang-barang di rumah sesuai digunakan untuk senaman-senaman ini. Tertaklukkan kepada kreativiti anda untuk memutuskan apa yang sesuai untuk digunakan sebagai beban. Berikut adalah beberapa saranan:

- ❑ Makanan dalam tin
- ❑ Bungkusan beras/kacang
- ❑ Bekas air atau botol plastik air mineral. Isikan bekas/botol dengan jumlah air yang dikehendaki untuk mendapatkan beban yang berbeza beratnya.

**PERHATIAN:**

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

## 1) Membengkokkan tangan (sambil mengangkat beban)



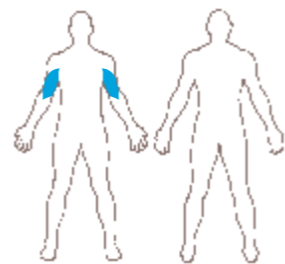
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, luruskan tangan, siku berdekatan dengan tubuh
- Pegang beban, tapak tangan menghala tubuh



### Pergerakan:

- Bengkokkan siku, angkat 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 (sambil mengangkat beban)



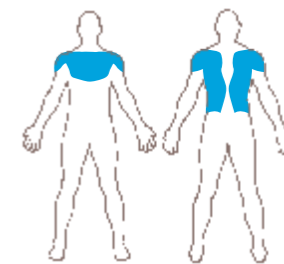
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, beban di tangan, 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 (sambil mengangkat beban)



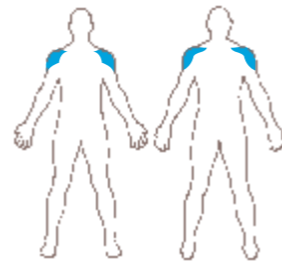
#### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, siku berdekatan dengan tubuh, beban di tangan



#### 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 (sambil mengangkat beban)



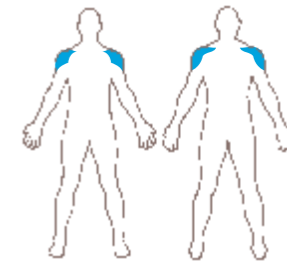
#### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, siku berdekatan dengan tubuh, beban di tangan



#### Pergerakan:

- Lunjur tangan ke hadapan 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 (sambil mengangkat beban)



### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, satu tangan memegang beban, letakkan tangan itu di belakang kepala, tangan yang lagi satu mengalas siku



### Pergerakan:

- Lunjur tangan ke atas
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk tangan sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Lengan  
(Belakang)



1



2



3

Mula

## 6) Mengayuh semasa berdiri tegak (sambil mengangkat beban)



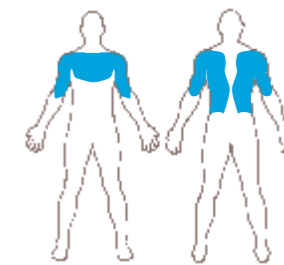
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu
- Pegang beban, kedua-dua tangan di hadapan



### Pergerakan:

- Angkat tangan ke paras dada
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



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



1



2

Mula

## 7) Berjongkok (sambil mengangkat beban)



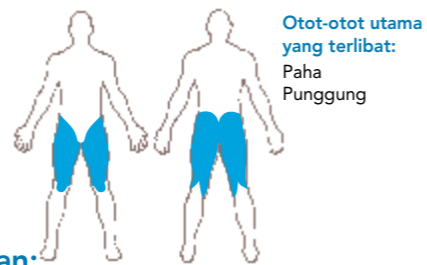
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu, beban di tangan



### Pergerakan:

- Cangkung, tangan di sisi
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha  
Punggung



1



2

Mula

## 8) Menerpa (sambil mengangkat beban)



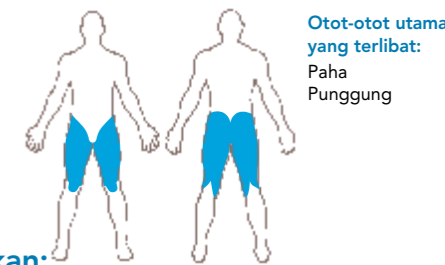
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, jarakkan kaki selebar bahu, beban di tangan
- Langkah satu kaki ke hadapan



### Pergerakan:

- Bengkokkan kaki
- Buat 1 set sebanyak 15 kali
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk kaki sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha  
Punggung



1



2



3

Mula