



TAHAP  
1  
Bertalan Kaki

TAHAP  
2  
Pengkaktifan

TAHAP  
3  
Kekuatan

TAHAP  
4  
Teras

TAHAP  
5  
Beban

TAHAP  
6  
Dinamik

TAHAP  
7  
Kardio



# Senaman Regangan



## Manfaat:

Senaman regangan boleh memudahkan pergerakan dan memperbaiki fungsi tubuh. Ia amat penting dalam menangkis gejala kemerosotan dan kehilangan pergerakan akibat usia.

Ketika membuat regangan, lakukan pergerakan secara perlahan-lahan dan beransur-ansur. Anda akan merasa sedikit tekanan dan ketegangan, tidak lebih dari itu. Anda tidak sepatutnya merasa sakit atau tidak selesa.

Dalam bahagian ini, kami memperkenalkan senaman regangan yang melibatkan kumpulan otot yang utama.



## Sukatan:

- ▣ Lakukan 1-3 kali setiap senaman.
- ▣ Peruntukkan 15 - 60 saat setiap regangan.



## PERHATIAN:

- Buat senaman regangan secara perlahan-lahan dan bukan secara mendadak sehingga mengalami sentakan.
- Bernafas seperti biasa; jangan menahan pernafasan.
- Kawal setiap pergerakan dan pernafasan.

## 1) Meregang leher, mendongak dan menunduk



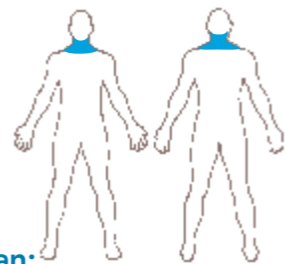
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, pandang ke hadapan



### Pergerakan:

- Dongak selama 15 saat
- Tunduk selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Leher



1



2



3

Mula

## 2) Memusing kepala, kanan dan kiri



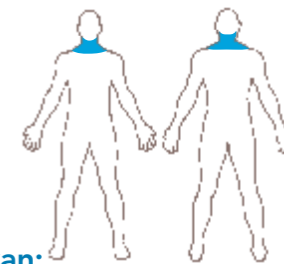
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, pandang ke hadapan



### Pergerakan:

- Pusing kepala ke sisi selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk bahagian sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Leher



1



2



3

Mula

### 3) Meregang leher ke penjuru



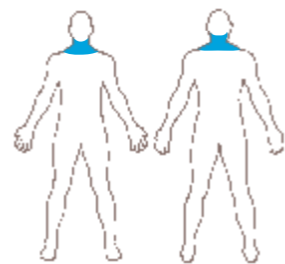
#### Titik permulaan:

- ▶ Duduk menegak, pandang ke hadapan



#### Pergerakan:

- ▶ Dongak menghala ke penjuru kanan selama 15 saat



Otot-otot utama yang terlibat:  
Leher

- ▶ Tunduk menghala ke penjuru kiri selama 15 saat
- ▶ Dongak menghala ke penjuru kiri selama 15 saat
- ▶ Tunduk menghala ke penjuru kanan selama 15 saat
- ▶ Kembali pada kedudukan asal



Mula

1

2

3

4

5

### 4) Mengangkat bahu



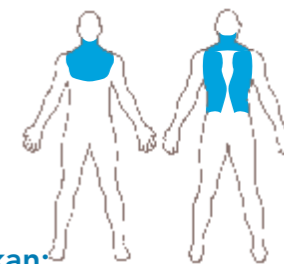
#### Titik permulaan:

- ▶ Duduk menegak, pandang ke hadapan
- ▶ Kendurkan bahu



#### Pergerakan:

- ▶ Angkat bahu menuju telinga selama 15 saat
- ▶ Kembali pada kedudukan asal



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



Mula

1

2

## 5) Meregang tubuh belakang (atas) dan dada



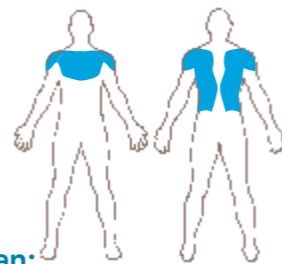
### Titik permulaan:

- ▶ Duduk menegak, pandang ke hadapan
- ▶ Letakkan tangan di bahu, siku di sisi



### Pergerakan:

- ▶ Gerakkan siku ke hadapan dada selama 15 saat
- ▶ Gerakkan siku ke sisi (sehingga terasa tekanan di tulang belikat) selama 15 saat
- ▶ Kembali pada kedudukan asal



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



1



2



3

Mula

## 6) Meregang tangan dan memutar pergelangan tangan



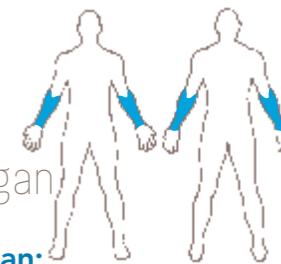
### Titik permulaan:

- ▶ Duduk menegak, pandang ke hadapan
- ▶ Angkat tangan ke hadapan separas dengan bahu
- ▶ Genggam jari-jari (bentuk buku lima)



### Pergerakan:

- ▶ Putar pergelangan tangan (seolah-olah melukis bulatan kecil) selama 15 saat
- ▶ Tukar arah putaran
- ▶ Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Pergelangan tangan  
Tangan



1



2



3

Mula

## 7) Meregang tepi badan



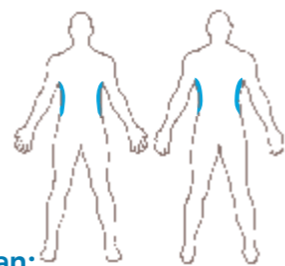
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, pandang ke hadapan
- Angkat tangan ke atas



### Pergerakan:

- Condongkan badan ke kanan selama 15 saat (rasakan regangan di bahagian kiri tubuh anda)
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk bahagian sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Tubuh (tepi)



1



2



3

Mula

## 8) Meregang paha belakang



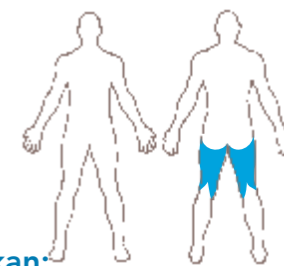
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, pandang ke hadapan



### Pergerakan:

- Tarik lutut ke arah dada, tahan dengan kedua-dua tangan
- Tarik sedekat mungkin ke dada selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk lutut sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha (belakang)



1



2



3

Mula

## 9) Meregang paha hadapan



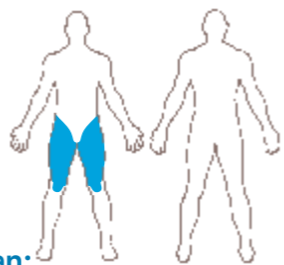
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, pegang pada sokongan



### Pergerakan:

- Pegang buku lali dari belakang, (pastikan lutut rapat) selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk bahagian sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha (hadapan)



## 10) Meregang betis



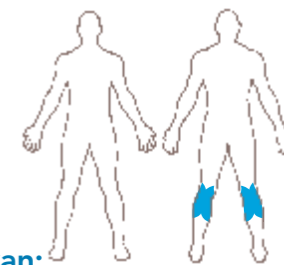
### Titik permulaan:

- Berdiri tegak, pegang pada sokongan
- Langkah kaki kanan ke belakang, tumit jejak teguh di lantai



### Pergerakan:

- Bungkukkan kaki hadapan sedikit, (jangan bungkukkan kaki kanan) selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk bahagian sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Betis



## 11) Duduk sambil meregang paha (otot luar)



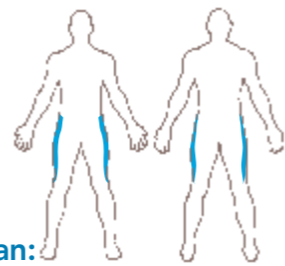
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, letakkan buku lali pada paha berhampiran tempurung lutut



### Pergerakan:

- Pastikan tubuh belakang tegak, gerakkan badan ke depan sehingga terasa sedikit regangan di bahagian kanan punggung, pinggul dan paha luar
- Selepas 15 saat, kembali pada kedudukan asal
- Ulang untuk bahagian sebelah



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha (luar)



1



2



3



4

Mula

## 12) Duduk sambil meregang paha (otot dalam)



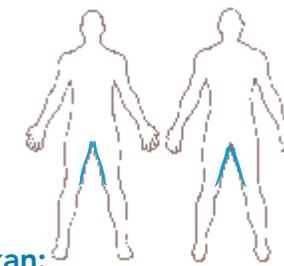
### Titik permulaan:

- Duduk menegak, bengkokkan kedua-dua lutut, rapatkan tapak kaki



### Pergerakan:

- Letakkan siku di atas kedua-dua kaki, tekan ke bawah sedikit selama 15 saat
- Kembali pada kedudukan asal



Otot-otot utama yang terlibat:  
Paha (dalam)



1



2

Mula