



# Info NCDC

Bil.01/2017@AzruNCDC

TAHUKAH  
ANDA ?

**33.1%**  
**Rakyat Malaysia**  
**Kurang AKTIF**

**1 daripada 3**  
**Rakyat Malaysia**  
**langsung**  
**tidak AKTIF**

**1 daripada 2**  
**Rakyat Malaysia**  
**berlebihan**  
**berat badan**

NHMS 2015

# JOM! aktif

Mulakan aktiviti fizikal anda hari ini:

Ambil langkah pertama dengan berjalan kaki. Ia percuma, mudah untuk dilakukan dan apabila anda mempunyai seorang sahabat yang berjalan kaki, anda akan lebih mudah untuk kekal bermotivasi.

Mulakan dalam tempoh masa yang anda selesa. 10 minit sehari adalah titik permulaan yang baik.



Beri perhatian pada badan anda. Jika anda berasa selesa, tambahkan beberapa minit lagi, secara beransur-ansur. Jika anda rasa tak cukup nafas dan tidak boleh teruskan, rehatlah untuk seketika.

Pakai pakaian yang longgar dan selesa. Pakai kasut yang sesuai, selesa dan tertutup untuk melindungi dari kemungkinan luka/lebam.

# PLAN AKTIVITI FIZIKAL YANG DISYORKAN

Insin <i>Monday</i>	Selasa <i>Tuesday</i>	Rabu <i>Wednesday</i>	Khamis <i>Thursday</i>	Jumaat <i>Friday</i>	Sabtu <i>Saturday</i>	Ahad <i>Sunday</i>
Latihan aerobic 30 minit <i>Aerobic training</i> <i>30 mins</i>	Latihan Kuatan 30 minit <i>Strength training</i> <i>30 mins</i>	Latihan aerobic 30 minit <i>Aerobic training</i> <i>30 mins</i>	Rehat (masa rekreasi bersama keluarga) <i>Rest (recreation</i> <i>time with family)</i>	Latihan Kuatan 30 minit <i>Strength training</i> <i>30 mins</i>	Latihan aerobic 30 minit <i>Aerobic training</i> <i>30 mins</i>	Rehat (masa rekreasi bersama keluarga) <i>Rest (recreation</i> <i>time with family)</i>
Berjalan Pantas 3 pusingan 5minit kadar biasa 5minit kadar yang lebih cepat	Lakukan 4 pusingan 15 ulangan Memberi tumpuan pada kualiti pergerakan	Berjalan Pantas 10 minit kadar biasa 15-20 minit kadar yang lebih cepat	Berenang Berjalan Menari Bermain di taman	Lakukan 5 pusingan 10 ulangan Memberi tumpuan pada kualiti pergerakan	Berjalan Pantas 30 minit dengan regangan pada pertengahan	Berenang Berjalan Menari Bermain di taman
<i>brisk walking</i> <i>3 rounds</i> <i>5 min regular pace</i> <i>5 mins faster pace</i>	<i>Do 4 rounds</i> <i>15 repetitions</i> <i>Focus on movement</i> <i>quality</i>	<i>Brisk walking</i> <i>10 mins regular pace</i> <i>15-20mins faster</i> <i>pace</i>	<i>Swim</i> <i>Walk</i> <i>Dance</i> <i>Play at the park</i>	<i>Do 5 rounds</i> <i>10 repetitions</i> <i>Focus on movement</i> <i>quality</i>	<i>Walk 30 mins with</i> <i>an occasional stretch</i> <i>in the middle</i>	<i>Swim</i> <i>Walk</i> <i>Dance</i> <i>Play at the park</i>

Nota : anda boleh menggantikan berjalan pantas dengan berbasikal, jogging atau berenang.

Senaman aerobik meningkatkan peredaran darah, merendahkan glukosa darah, tekanan darah dan tahap kolestrol. Contoh: berjalan pantas, jogging, berbasikal, menari dan berenang.

Senaman kekuatan membolehkan anda meningkatkan kekuatan otot, mencegah kehilangan otot ( muscle wasting). Contoh: tekan tubi mudah ( squats), atau menggunakan band rintangan. Anda semestinya boleh pergi ke gymnasium untuk menggunakan peralatan berat untuk latihan ini.