

SENAMAN UNTUK KESIHATAN TULANG

MENGEKALKAN GAYA HIDUP YANG SIHAT AKAN MEMBANTU MENGUATKAN TULANG ANDA DAN MELINDUNGINYA DARIPADA FRAKTUR KERAPUHAN.

Kekuatan, kardio, postur dan keseimbangan – perkara-perkara ini penting untuk mengurangkan risiko jatuh dan meningkatkan kekuatan keseluruhan tulang anda.

Berikut adalah beberapa perkara yang mudah latihan untuk menyokong anda kesihatan tulang. Dapatkan nasihat doktor atau professional penjagaan kesihatan mengenai senaman yang sesuai untuk anda.

KEKUATAN

KEKALKAN TULANG ANDA KUAT DAN SIHAT

Kita semua akan kehilangan otot apabila usia meningkat. Latihan kekuatan menjadikan otot anda lebih kuat – dan boleh meningkatkan kekuatan tulang anda.

SENAMAN 1 – SENAMAN PINGGUL^{1,2}

Senaman pinggul menguatkan pinggul, paha dan punggung anda, sambil membantu meningkatkan keseimbangan anda. Berusahalah untuk melakukan senaman ini tiga kali seminggu. Apabila otot mula membina, tambah pemberat buku lali.

Langkah 1

Berdiri lurus dengan satu tangan di belakang kerusi untuk keseimbangan.



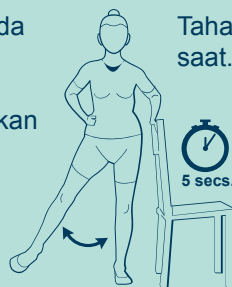
Langkah 2

Letakkan tangan anda yang sebelah lagi di pinggul anda dan perlahan-lahan naikan kaki ini ke sisi.



Langkah 3

Tahan selama 5 saat.



Langkah 4

Kemudian turunkan kaki perlahan-lahan. Ulang 10 kali di kedua-dua belah.



SENAMAN 2 – ANGKAT KAKI POSISI MENIARAP¹

Angkat kaki dalam posisi meniarap membantu menguatkan bahagian belakang dan bahagian bawah dan meregangkan fleksor pinggul dan bahagian depan paha anda. Berusahalah untuk melakukan senaman ini tiga kali seminggu. Apabila otot mula membina, tambah pemberat buku lali.

Langkah 1

Meniarap di atas lantai. Letakkan tuala di bawah dahi, bahu dan perut anda untuk keselesaan.



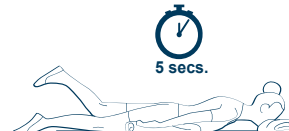
Langkah 2

Bengkokkan sedikit lutut kanan anda dan angkat paha kanan anda dari lantai sambil mengekalkan kaki anda dalam keadaan relaks.



Langkah 3

Tahan selama 5 saat, kemudian turunkan dan ulangi 10 kali dengan kaki kanan anda dan 10 kali dengan kaki kiri.



KARDIO

MENINGKATKAN KESIHATAN ANDA SECARA KESELURUHAN

Latihan kardio juga boleh mengurangkan risiko penyakit dan meningkatkan kekuatan tulang anda. Pakar mengesyorkan senaman kardio dilakukan 2–3 jam seminggu (30 minit setiap sesi).

SENAMAN 3 – BERJALAN KAKI ATAU BERJOGING³

Berjalan atau berjoging merupakan aktiviti kardio yang baik untuk membina kekuatan otot dan menggalakkan pembentukan tulang. Sila berhati-hati apabila berjalan di atas tanah yang tidak rata.



Ajak rakan-rakan anda untuk bersama-sama berjalan kaki atau berjoging!

Ini satu senaman kardio yang baik dan anda berpeluang untuk mendapatkan sedikit vitamin D semula jadi daripada sinaran matahari.

SENAMAN 4 – MENARI³

Menari membantu membina otot, meningkatkan keseimbangan dan membantu pembentukan tulang.



Ajak seorang rakan untuk bersama-sama pergi menari dengan anda.

Ini sungguh menyenangkan, di samping itu pasangan menari anda boleh membantu sebagai sokongan jika anda memerlukan bantuan keseimbangan.

POSTUR

BANTU ANDA BERTDIRI TEGAK DAN KUAT

Latihan postur mengurangkan bongkok dan risiko fraktur, terutamanya pada tulang belakang.

SENAMAN 5 – REGANGAN SUDUT¹

Regangan sudut meregangkan bahu anda dan menegakkan bahagian belakang anda untuk memperbaiki keadaan bahu bulat. Ulangi dua kali pada kedua-dua belah. Berusahalah untuk melakukan senaman ini dua kali seminggu.

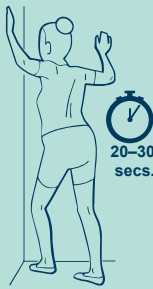
Langkah 1

Berdiri di sudut bilik dengan tangan anda pada paras bahu dan bengkokkan siku.



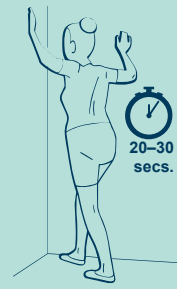
Langkah 2

Bawa satu kaki ke depan dan bengkokkan lutut anda. Bersandar pada kaki depan, gerakkan kepala dan dada ke dinding, dan tahan selama 20-30 saat.



Langkah 3

Berdiri tegak dan ulangi dengan kaki yang sebelah lagi.



SENAMAN 6 – BANGKIT TUBI²

Bangkit tubi membantu menguatkan tubuh anda, yang memperbaiki postur anda. Ulangi 10 kali, rehat selama dua minit, dan ulang semula. Berusahalah untuk melakukan senaman ini dua kali seminggu.

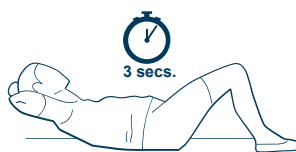
Langkah 1

Baringkan badan anda dengan merapatkan belakang seberapa yang boleh hingga mencecah lantai. Bengkokkan lutut anda dan kaki harus rata pada permukaan. Letakkan tangan di belakang telinga anda dengan siku anda menunjuk ke luar.



Langkah 2

Naikkan badan anda dengan perlahan-lahan 25cm dari lantai. Tahan selama 3 saat.



Langkah 3

Kemudian perlahan-lahan kembali ke kedudukan awal. Ulangi 10 kali. Rehat selama dua minit dan ulang semula



KESEIMBANGAN

MENINGKATKAN KESTABILAN ANDA

Memperbaiki keseimbangan anda akan mengurangkan kemungkinan terjatuh, mengurangkan risiko patah tulang.

SENAMAN 7 – BERDIRI DI HUJUNG JARI KAKI^{1,5}

Berdiri di hujung jari kaki menguatkan betis dan buku lali anda, ini membantu kestabilan dan keseimbangan anda. Berusahalah untuk melakukan senaman ini dua kali seminggu.

Langkah 1



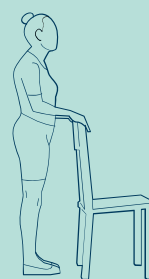
Menggunakan kerusi untuk keseimbangan, berdiri tegak dengan kaki diregangkan selebar bahu anda.

Langkah 2



Bangun dan berdiri di hujung jari kaki dengan perlahan-lahan dan tahan selama 2–4 saat.

Langkah 3

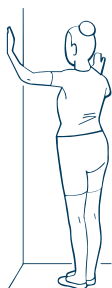


Perlahan-lahan turunkan tumit anda. Ulangi 10 kali, rehat selama dua minit dan ulang semula.

SENAMAN 8 – LUNCUR DINDING¹

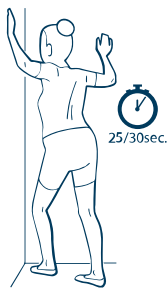
Luncur dinding membantu menguatkan paha, perut dan bahagian belakang, mengurangkan bahagian atas belakang bulat dan memperbaiki penjajaran kaki. Ulangi 10 kali. Berusahalah untuk melakukan senaman ini 2–3 kali seminggu.

Langkah 1



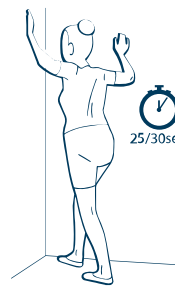
Berdiri di atas kaki anda dengan jarak panjang kasut dari dinding dan kaki diregangkan selebar bahu anda, sandarkan punggung, bahu dan tapak tangan ke dinding.

Langkah 2



Kempiskan perut anda, bahu ke belakang dan luncurkan badan ke bawah pada dinding sepanjang 25cm.

Langkah 3



Tahan selama 3 saat dan luncurkan badan perlahan-lahan ke atas dan kembali ke kedudukan awal.

RUJUKAN

1. National Osteoporosis Foundation. Exercise to stay healthy. www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/.
2. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 2. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_2.html.
3. Better Health Channel. Running and jogging - health benefits. www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/running-and-jogging-health-benefits.
4. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: More exercises. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/more_exercises.html.
5. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 1. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_1.html.