

Senaman Fleksibiliti

**mahfuzah binti musban noraisyah binti mat nor) nur shaliha bt mohd
kahar norsyazreen bt ramlan nur salimah bt alias**

Senaman fleksibiliti juga dikatakan senaman regangan. Mempraktikkan senaman regangan pada bahagian otot dan tisu akan membuatkan tubuh menjadi mudah lentur dan bebas melakukan pelbagai posisi dan gerakan. Ahli terapi fizikal dan pakar kesihatan menggunakan teknik senaman regangan bagi membantu pesakit melakukan pemulihan sendi akibat kecederaan. Antara contoh senaman jenis ini ialah yoga, gimrama dan aerobik (Kasih, 2009).

Senaman kekuatan

Senaman jenis ini bertujuan membina otot tubuh bagi memberi kelebihan kepada diri melakukan sesuatu pekerjaan. Senaman kekuatan membantu meningkatkan kadar metabolisme serta mengawal berat badan dan gula dalam darah. Ia penting kerana penyakit seperti kencing manis dan obesiti adalah masalah kesihatan yang paling banyak berlaku di kalangan orang dewasa. Malah, senaman jenis ini mampu mengurangkan risiko osteoporosis. Justeru, sebagai pelajar, pilihan untuk senaman itu perlu kerana mesti sesuai dengan tenaga dan keupayaan tubuh badan sendiri. Mereka perlu menyusun jadual riadah mereka dengan teratur agar metabolisme badan dapat menampung tenaga yang digunakan. Ramai yang terlalu tergesa-gesa ketika melakukan senaman, sekiranya aktiviti kecergasan dilakukan secara mengejut tanpa melakukan pemanasan ringan ia mampu menyebabkan tisu dan otot badan cedera. Kecederaan ini kadang kala mengambil masa lama untuk pulih (Kasih, 2009). Golongan yang berjalan 30 minit sehari menunjukkan pengurangan ketara risiko mengalami kematian awal berbanding orang yang jarang bersenam. Antara punca kematian awal ini ialah serangan jantung dan strok. Berjalan adalah antara cara paling mudah menyayangi diri sendiri kerana kurang bersenam dan bergerak hanya mendekatkan kita dengan pelbagai penyakit gaya hidup (Jamaluddin, 2006).