

Kecergasan fizikal ke arah hidup sihat sepanjang hayat

Sinopsis:

Buku ini membincangkan tentang kepentingan aspek kecergasan fizikal kepada semua individu tanpa mengira umur, jantina dan kedudukan dalam masyarakat. Ianya amat penting ke arah kehidupan yang lebih ceria, selamat dan sejahtera sepanjang hayat. Buku ini menggariskan lima komponen kecergasan berasaskan kesihatan dan enam komponen kecergasan berasaskan kemahiran. Setiap individu yang berhasrat untuk hidup sihat sepanjang hayat, seharusnya berusaha untuk menguasai kesemua komponen tersebut terutamanya komponen kecergasan berasaskan kesihatan. Buku ini juga menghuraikan kepentingan melakukan aktiviti fizikal serta keburukannya sekiranya mengabaikannya. Di samping itu, buku ini juga turut menerangkan tentang penyakit jantung yang mencakupi aspek tanda-tanda serangan, bagaimana penyakit boleh terjadi, tindakan yang wajar diambil dan proses pemulihan serta rawatan yang dilakukan di hospital. Akhir sekali buku ini memberi panduan kepada semua pembaca untuk membuat pengukuran dan penilaian ke atas beberapa aspek kesihatan agar pembaca dapat mengetahui tahap kecergasan dan kesihatan mereka sendiri tanpa perlu ke pusat-pusat kesihatan untuk mendapatkannya. Semoga buku ini akan membantu semua pihak termasuk ahli akademik, pelajar, mahasiswa, atlet, ahli korporat dan semua individu yang bercita-cita untuk mendapatkan tahap kecergasan dan kesihatan yang sempurna ke arah hidup yang lebih bahagia dan sihat sepanjang hayat.

Kecergasan fizikal ke arah hidup sihat sepanjang hayat

Kandungan:

Prakata

BAB 1 Pengenalan

Pengertian Kecergasan Fizikal

Kempen Cara Hidup Sihat 1991 – 2002

Kempen Cara Hidup Sihat 2003

Kesimpulan

BAB 2 Kepentingan Melakukan Aktiviti Fizikal

Pendahuluan

Fenomena Tahap Kesihatan di Malaysia

Kebaikan Melakukan Aktiviti Fizikal

Jenis Aktiviti Fizikal yang Boleh Dilakukan

Langkah–langkah Keselamatan Sebelum, Semasa dan Selepas Melakukan Aktiviti Fizikal

Menangani Stres Melalui Aktiviti Fizikal

Aktiviti Fizikal Warga Emas

Kesimpulan

BAB 3 Pemakanan Seimbang untuk Hidup Sihat

Pendahuluan

Makan Secara Sihat

Kawal Berat Badan dan Kekalkann Bentuk Badan

Keperluan Air

Mengapa Perlu Berhenti Merokok

Cara–cara Berhenti Merokok

Penyakit Sekatan Paru–paru Kronik (COPD)

Kesimpulan

BAB 4 Sayangilah Jantung Anda

Pendahuluan

Tanda–tanda Serangan Jantung

Bagaimana Penyakit Jantung Terjadi

Tindakan Segera yang Boleh Diambil

Rawatan Pemulihan di Hospital

Penyakit Jantung Risiko bagi Pesakit Diabetes

Cara Hidup Sihat – Menangani Stres

Kesimpulan

BAB 5 Pengukuran dan Penilaian Kecergasan Fizikal

Pendahuluan

Keperluan Kalori Harian

Pengukuran Indeks Jisim Badan (Body Mass Index)

Klasifikasi Skor Kadar Nadi Rehat

Pengukuran Tekanan Darah

Duduk dan Jangkau (sit and reach)

Kekuatan Belakang dan Kaki (back and leg strength)

Tekan Tubi (push–up)

Bangkit Tubi Variasi (sit–up)

Kekuatan Genggaman Tangan (hand grip strength)

Lompat Jauh Berdiri (standing long jump)

Lompat Sarjan (vertical jump)

Latihan Litar/Stesen (circuit training)

Latihan Jeda

Latihan Fartlek

Kesimpulan

Rujukan

Indeks