

NOTA EFEKTIF



SIHAT DAN CERGAS

KOMPONEN KECERGASAN

KAPASITI AEROBIK

1. Kapasiti aerobik ialah kecekapan jantung untuk mengepam dan menyalurkan darah beroksigen ke seluruh tubuh supaya kita dapat melakukan aktiviti untuk jangka masa yang lama tanpa berasa letih.
2. Aktiviti berenang, berbasikal, senamrobik, lompat tali, dan skip dapat meningkatkan kapasiti aerobik.
3. Alat pengukur kadar nadi digunakan untuk memantau intensiti latihan yang telah ditetapkan.
4. Alat pengukur kadar nadi:



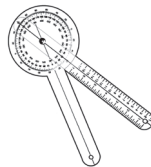
Monitor Kadar Nadi



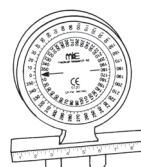
Oksimeter Nadi

KELENTURAN

1. Kelenturan ialah keupayaan meregangkan otot dan menggerakkan sendi pada suatu julat maksimum semasa melakukan aktiviti fizikal.
2. Tahap kelenturan yang baik menambahkan keupayaan untuk bergerak secara lancar.
3. Hindar melakukan senaman kelenturan yang berlebihan sehingga mencederakan otot.
4. Lakukan aktiviti kelenturan perlahan-lahan dan elakkan pergerakan mengenyut-enjut.
5. Alat pengukur kelenturan:



Goniometer



Inclinometer

KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT

1. Kekuatan otot ialah kemampuan otot melakukan aktiviti untuk mengatasi rintangan atau beban dengan menggunakan daya yang maksimum.
2. Daya tahan otot ialah kemampuan otot melakukan aktiviti berulang kali dalam jangka masa yang lama.
3. Dalam aktiviti kekuatan otot, berat badan ialah rintangan atau beban yang perlu diatasi untuk melaksanakan aktiviti tersebut.

CARA MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT HIPOKINETIK

1. Amalkan minum air kosong
2. Mengurus stres secara positif
3. Melakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala
4. Mengamalkan pemakanan sihat
5. Bersenam dan bersukan
6. Berekreasi