

**Duduk di
rumah pun
boleh kekal
cergas!**

**SIAPA KATA MUSIM
COVID TAK BOLEH
SENAMAN??**

**Ikuti 5 senaman
ringkas ini!!**



Regangkan badan

Elakkan duduk sepanjang hari di rumah tanpa berbuat apa-apa sebaliknya carilah aktiviti untuk dilakukan di rumah. Jika malas sangat, lakukan senaman regangan badan setidak-tidaknya dua jam sekali.



Lompat tali

Meskipun tak dapat ke pusat kecerdasan dalam tempoh PKP ini, anda masih boleh menjalani latihan intensif di rumah. Antaranya lompat tali yang mampu meningkatkan stamina anda. Paling penting, ia juga menyenangkan!



Lari setempat

Joging atau berlari setempat ternyata senaman yang bagus untuk kesihatan hati. Anda boleh melakukannya sambil menonton televisyen atau mendengar muzik di rumah.



Lompat katak, tekan tubi

Lompat katak sangat mudah dan boleh dilakukan dalam kiraan 10 saat. Ia baik sebagai memanaskan badan dan kardiovaskular, manakala tekan tubi baik untuk menguatkan otot lengan serta dada anda. Tidak perlu lama, cukup sekadar 10 ke 15 minit setiap sesi.



Aerobik & Zumba

Senaman aerobik dan zumba dapat dilakukan sama ada di luar ataupun di dalam rumah. Lebih seronok, senaman ini dapat dilakukan bersama ahli keluarga lain.

Selain itu, terdapat juga aktiviti lain boleh dilakukan iaitu berjalan di sekeliling rumah atau turun naik tangga selama 10 ke 15 minit. Sebaik-baiknya, lakukan sebanyak dua ke tiga kali sehari.

Paling penting, sentiasa menjaga kebersihan diri serta memberi perhatian kepada langkah-langkah pencegahan seperti sentiasa mencuci tangan, memakai topeng muka dan menjaga kebersihan diri.