



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERSAMA SAMA MELAKUKAKAN BAKAR



INFO
UPM COVID-19



TIPS ERGONOMIK #DUDUKRUMAH

SIRI 1 : SENAMAN MUDAH KHAS UNTUK WARGA TUA

KEKAL SIHAT SEMASA KRISIS COVID-19

Di sediakan oleh

Dr. Irwan Syah Md Yusoff

Pensyarah Kanan (Rekabentuk Produk & Ergonomik – Keselamatan & Kesihatan Pengguna)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna
Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

SENAMAN RINGAN ANGGOTA TANGAN

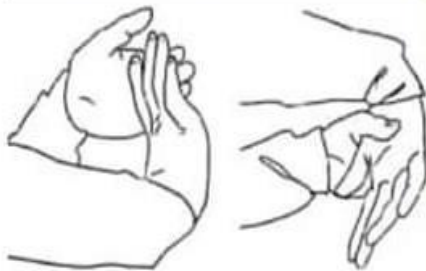
Senaman 1



- | | |
|--|--|
| 1 Luruskan kedua - dua tangan kebawah. Tapak tangan mengadap kebawah (lantai). | 2 Lakukan secara perlahan ke arah kanan mengikut kemampuan diri. |
| 3 Tahan dalam 3 - 5 saat (ikut kemampuan diri) dan kembali pada kedudukan asal. | 4 Gerakkan secara perlahan ke arah kiri. Tahan dalam 3 - 5 saat sebelum kembali kedudukan asal. |

Nota : Lakukan 5 kali ulangan pada langkah 2 - 4.

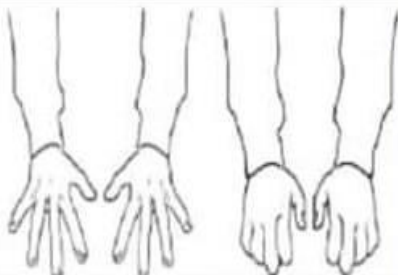
Senaman 2



- | | |
|--|---|
| 1 Tangan kanan lurus 90 darjah ke hadapan. Gunakan tangan kiri dan tolak jari kanan kebelakang (tekanan diberikan). | 2 Tahan dalam 5 saat (ikut kemampuan diri). Lepaskan secara perlahan - lahan. |
| 3 Tangan kanan lurus 90 darjah ke bawah. Gunakan tangan kiri dan tolak pergelangan tangan kanan kebelakang (tekanan diberikan). | 4 Tahan 5 saat (ikut kemampuan diri). Lepaskan secara perlahan - lahan. Ulang pergerakan 1 - 4 bagi tangan kiri. |

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 1 - 4.

Senaman 3



- | | |
|--|--|
| 1 Kedua - dua tangan diluruskan pada kedudukan tapak tangan ke posisi bawah (lantai). | 2 Semua jari di buka maksimum (ikut kemampuan diri). Tahan 10 saat. Lepaskan perlahan - lahan ke posisi asal. |
| 3 Bengkokkan jari tangan kanan dan kiri sehingga separuh ibu jari tangan. | 4 Tahan 10 saat pada posisi berkenaan. Lepaskan perlahan - lahan ke kedudukan asal. |

Nota : Lakukan 5 kali ulangan pada langkah 1 - 4.

Penting : Lakukan senaman mengikut kemampuan tenaga tanpa melampaui limitasi diri yang boleh mendatangkan kecederaan.





UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU, BERAKSI



INFO
UPM COVID-19



TIPS ERGONOMIK #DUDUKRUMAH

SIRI 2 : SENAMAN MUDAH KHAS UNTUK WARGA TUA

KEKAL SIHAT SEMASA KRISIS COVID-19

Di sediakan oleh

Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan (Rekabentuk Produk & Ergonomik - Keselamatan & Kesihatan Pengguna)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna
Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

SENAMAN RINGAN ANGGOTA LEHER & DADA

Senaman 1



1 Duduk di kerusi. Kedua - dua tangan atas peha. Kepala lurus kehadapan 90 darjah.

2 Gerakkan kepala perlahan - lahan ke kanan. Tahan 5 saat (tekanan). Kembali posisi asal (langkah 1).

3 Turunkan kepala ke bawah perlahan - lahan sehingga dagu menyentuh dada. Kembali posisi asal (langkah 1).

4 Gerakkan kepala ke atas. Pusing ke kanan perlahan - lahan 180 darjah. Kembali posisi asal (langkah 1). Ulang langkah 1 - 4 bagi gerakkan ke kiri.

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 2 - 4 kanan & kiri.

Senaman 2



1 Duduk di kerusi. Kedua - dua tangan atas peha. Kepala lurus kehadapan 90 darjah.

2 Pusingkan kepala ke kanan perlahan - lahan. Selari dengan bahu kanan.

3 Tahan dalam 10 saat (ikut kemampuan). Kembali pada posisi asal (langkah 1).

4 Pusing kepala ke kiri perlahan - lahan. Selari dengan bahu kiri. Ulang langkah 3.

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 2 - 4.

Senaman 3



1 Duduk di kerusi. Kedua - dua tangan atas peha. Kepala lurus kehadapan 90 darjah.

2 Angkat kedua - dua tangan ke belakang kepala sehingga jari kanan dan kiri menyentuh rapat (ikut kemampuan diri).

3 Tolak kedua - dua tangan ke belakang sehingga tekanan belakang badan terasa (ikut kemampuan diri).

4 Tahan dalam 5 - 10 saat (ikut kemampuan diri). Kembali pada posisi asal langkah 2.

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 2 - 4.

Penting : Lakukan senaman mengikut kemampuan tenaga tanpa melampaui limitasi diri yang boleh mendatangkan kecederaan.



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI



INFO
UPM COVID-19



TIPS ERGONOMIK #DUDUKRUMAH

SIRI 3 : SENAMAN MUDAH KHAS UNTUK WARGA TUA

KEKAL SIHAT SEMASA KRISIS COVID-19

Di sediakan oleh

Dr. Irwan Syah Md Yusoff
Pensyarah Kanan (Rekabentuk Produk & Ergonomik - Keselamatan & Kesihatan Pengguna)
Jabatan Pengurusan Sumber dan Pengajian Pengguna
Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia

SENAMAN RINGAN ANGGOTA KAKI



Senaman 1

- | | | | |
|----------|--|----------|---|
| 1 | Duduk di kerusi sedikit kehadapan. Kaki kanan dan kiri menyentuh lantai sepenuhnya (keadaan rehat). | 2 | Angkat kaki kanan perlahan - lahan ke atas paras dada (ikut kemampuan diri). Pegang lutut menggunakan kedua - dua tangan. |
| 3 | Bengkokkan badan kehadapan sehingga anggota hidung menyentuh bahagian lutut (ikut kemampuan diri). Tahan 3 - 5 saat. | 4 | Kembali pada posisi asal pada langkah 1. Ulang langkah 2 - 3 untuk aktiviti kaki kiri. |

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 1 - 4.



Senaman 2

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| 1 | Duduk posisi hadapan bucu kerusi. Tangan kiri dan kanan memegang tempat duduk. Kaki (kanan & kiri) posisi 90 darjah atas lantai. | 2 | Angkat kaki kanan semampu mungkin (lurus) dan kaki kiri kekal pada posisi 90 darjah atas lantai (ikut kemampuan diri). |
| 3 | Badan posisi menegak 90 darjah sehingga terasa tekanan diberikan pada belakang badan. Tahan 5 - 10 saat. | 4 | Turunkan kaki kanan perlahan - lahan seperti pada langkah 1. Ulang langkah 2 - 3 bagi aktiviti kaki kiri. |

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 1 - 4.



Senaman 3

- | | | | |
|----------|--|----------|---|
| 1 | Duduk posisi hadapan bucu kerusi anda. Kaki (kanan & kiri) posisi 90 darjah atas lantai. | 2 | Angkat kaki kanan dan letakkan atas peha kaki kiri (menyilang). Tangan kanan memegang kaki kanan (bertentangan). |
| 3 | Berikan tekanan dengan menolak kaki kanan ke arah kanan. Kepala selari bahu kanan (ikut kemampuan diri). | 4 | Tahan 5 - 10 saat pada langkah 3 (ikut kemampuan diri). Kembali pada posisi langkah 1. Ulang langkah 2 - 4 bagi aktiviti kaki kiri. |

Nota : Lakukan 3 kali ulangan pada langkah 1 - 4.

Penting : Lakukan senaman mengikut kemampuan tenaga tanpa melampaui limitasi diri yang boleh mendatangkan kecederaan.

