

Jurnal Kesihatan Saya

Nama	
Tahun	

Bahagian 1: Senarai Senaman Ringan

Cadangan: Pilih senaman ringan yang ingin anda lakukan.

- A. Regangan tangan dan kaki
- B. Lari setempat
- C. Tekan tubi
- D. Squat
- E. Lompat bintang
- F. Regangan penyejukan

Nota: Lakukan senaman sebelum berpuasa untuk kesan optimum.

Tahukah Anda?

Senaman-senaman yang dilakukan ketika berpuasa adalah sangat bagus untuk pembakaran kalori. Mari kita lihat anggaran kalori yang dibakar.

Senaman	Tempoh/Kiraan	Anggaran Kalori Dibakar (kcal)
Regangan tangan dan kaki	5 minit	± 10–15
Lari setempat	1 minit	± 5–7
Tekan tubi	10 kali	± 2–4
Squat	10 kali	± 3–5
Lompat bintang	10 kali	± 5–6
Regangan penyejukan	5 minit	± 10–12

Bahagian 2: Jurnal Kesihatan

Arahan: Isikan jurnal ini setiap kali anda bersenam ketika berpuasa.

Tarikh	Senaman (A/B/C/D/E/F)	Tahap Tenaga (1-5)	Refleksi Penambahbaikan

Nota: Perhatikan perubahan tahap tenaga anda dari semasa ke semasa. Adakah ada peningkatan?

Skala Tahap Tenaga

Tahap	Tahap	Deskripsi
1	⚠ Sangat Lemah	Saya rasa sangat penat. Tak larat nak gerak. Nak baring atau rehat je.
2	😓 Lemah	Saya rasa perlahan dan lesu. Boleh gerak sikit-sikit, tapi cepat letih.
3	😐 Sederhana	Saya okay. Boleh buat senaman ringan, tapi kena rehat lepas tu.
4	😄 Bertenaga	Saya rasa cergas! Boleh gerak aktif dan buat senaman tanpa masalah.
5	💥 Sangat Bertenaga	Saya sangat bertenaga! Rasa macam boleh buat banyak aktiviti dan main!