

d. Jacks Plank



- Mulakan menghadap ke lantai dengan bahu di atas pergelangan tangan, dan badan anda dalam satu garis lurus, kaki anda dirapatkan.
- Seperti gerakan melompat, lompat kaki anda dengan luas dan kemudian kembali rapat untuk melengkapkan 1 pusingan.

e. Plank With Side Step



- Mulakan menghadap ke bawah dengan siku di atas lantai dan badan anda dalam satu garis lurus. Kaki dirapatkan.
- Buka kaki kiri anda ke tepi. Dengan lembut, posisikan jari kaki anda di atas lantai.
- Bawa kaki anda kembali ke tengah.
- Ulangi pergerakan yang sama dengan kaki kanan anda.

f. Reverse Crunch



- Baring dengan belakang anda di atas lantai. Letakkan tangan anda di sisi.
- Bawa lutut ke arah dada bersama kaki anda.
- Gunakan otot abdomen anda dan perlahan-lahan angkat pinggul dari atas lantai ke dada anda, dan perlahan-lahan turunkan kembali ke kedudukan asal.
- Ulangi selama satu minit. Jangan hayunkan kaki anda untuk mewujudkan momentum; gunakan otot abdomen untuk mengawal pergerakan.

Rujukan:
American Cancer Society (2013)
BreastCancer.org (2014)
Popsugar Fitness



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BERILMU BERBAKTI

CARE
Cancer Resource & Education Center

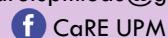


AKTIVITI FIZIKAL UNTUK PESAKIT KANSER



Pusat Sumber dan Pendidikan Kanser (CaRE)
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
Universiti Putra Malaysia
43400 UPM Serdang, Selangor

Tel +603 8947 1011
Faks +603 8947 2706
Talian CaRE Helpline 1-800-22-2233
Emel care.upm.edu@gmail.com



PERTANIAN • INOVASI • KEHIDUPAN
BERILMU BERBAKTI
WITH KNOWLEDGE MY SKILL

Cetakan kedua 2017

* Maklumat di dalam brosur ini bukanlah menggantikan nasihat pakar perubatan. Jika ada soalan selanjutnya, anda hendaklah mendapatkan nasihat daripada doktor.

1

AKTIVITI FIZIKAL YANG SESUAI



- Menggunakan tangga daripada lif.
- Bersenam bersama keluarga.
- Berjalan atau berbasikal ke destinasi jika mampu.
- Guna alat pengukur langkah setiap hari dan tingkatkan jumlah langkah anda.
- Lakukan senaman regangan.

2

KEADAAN TIDAK SESUAI BERSENAM



Senaman adalah tidak sesuai untuk dilakukan jika anda:

- Mempunyai masalah kekurangan darah dan fungsi imun dikompromi
- Mengalami keletihan yang teruk
- Menjalani rawatan radiasi

3

CADANGAN SENAMAN



- Cadangan senaman yang boleh dilakukan oleh pesakit kanser adalah seperti:
 - a. Berjalan laju (*brisk walk*)
 - b. Aerobik
 - c. Qigong
 - d. Tai chi
 - e. Yoga
- Elakkan senaman tinggi intensiti sekiranya tidak sihat.
- Elakkan tempat awam seperti kolam renang.

4

CADANGAN SENAMAN RINGAN

- a. *Straight-Leg Sit-Up*



- Mulakan dengan berbaring kaki lurus dan tangan yang dinaikkan ke arah siling.
- Bangun ke posisi duduk, tumpukan pada otot abdomen di bahagian belakang. Baring semula dengan perlahan.

- b. *Seated Trunk Twist*



- Mulakan dengan duduk di atas lantai; kaki diregang ke hadapan; tegakkan badan anda.
- Tarik bahagian abdomen dengan dalam, buat putaran dari kanan ke kiri, sentuh kedua-dua belah tangan dari sisi ke sisi untuk lengkapkan satu pusingan.

- c. *T-Cross Sit-Up*



- Baring di atas lantai dengan tangan anda melebar ke sisi, membentuk huruf T.
- Angkat kaki kanan anda. Bangun sambil pusing untuk membawa tangan kiri ke jari kaki kanan anda. Perlakan-lahan baring semula, dan ulangi di sisi lain.