

NAMA :

KELAS :

KOMPOSISI BADAN

- ☐ Merujuk kepada kandungan (**tulang, lemak, gigi, otot dan air**) dalam badan
- ☐ Alat yang boleh digunakan untuk mengukur komposisi badan ialah _____, _____, _____, _____ dan _____

PROSEDUR PENGUKURAN KOMPOSISI BADAN MENGGUNAKAN BIA



Masukkan maklumat diri dengan tepat dan tekan ENTER

Timbang berat dan tinggi

Tanggalkan kasut dan stoking. Berdiri atas BIA



Selepas isyarat bib, letakkan pemegang dan tekan skrin cetak untuk dapatkan bacaan



Pegang kedua pemegang BIA. Jarakkan pemegang dengan pinggul dan tangan lurus ke bawah



LILITAN PINGGUL DAN PINGGANG

Ukuran pinggang	pinggul	Kardio	Ukuran pinggul
Tekanan darah tinggi	lemak	komposisi	strok

- Merupakan kaedah untuk mengetahui _____ badan seseorang dengan mengukur taburan _____ pada bahagian abdomen, pinggang dan _____
- Indikator peningkatan lemak dalam badan meningkatkan risiko penyakit _____ seperti _____, jantung dan s _____
- Waist to Hip ratio – kaedah pengiraan menentukan nisbah ukuran pinggang dan pinggul individu

Waist to Hip Ratio (WHR) =

- Nisbah WHR mengikut jantina :

Jantina	Cemerlang	Baik	Sederhana	Tinggi	Sangat Tinggi
Lelaki			0.91-0.95	0.96-1.00	
Perempuan	<0.75		0.81-0.85	0.86-0.90	>.90

UJIAN SEGAK

- Padankan gred dan status kecergasan bagi keputusan Ujian SEGAK

GRED
A
B
C
D
E

STATUS KECERGASAN
Tidak cergas
Kecergasan sangat tinggi
Kurang cergas
Kecergasan tinggi
Cergas

PROGRAM INTERVENSI

Untuk menurunkan berat badan, program intervensi yang di rancang haruslah

- 1.Masa minimum mestilah (30 , 60) minit
- 2.Pilih latihan bersesuaian mengikut (minat, program TV) serta (azam , tahap kesihatan diri)
- 3.Mulakan dengan latihan berintensiti (rendah, tinggi)
- 4.Peningkatan intensiti yang dilakukan secara beransur-ansur perlu peruntukkan masa (rehat, makan) di antara set dan hari latihan
- 5.Beri tumpuan untuk meningkatkan (kapasiti aerobik, kelenturan kekuatan otot)