

UNIT 7: KECERGASAN FIZIKAL (Bahagian III)

KELENTURAN

Definisi

Keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.

MENGURANGKAN

- Risiko kecederaan
- Rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja



- Kelenturan berubah mengikut usia, semakin usia meningkat, semakin kurang tahap kelenturan badan seseorang.
- Kelenturan dapat dibina melalui aktiviti regangan.

Faedah memiliki kelenturan yang baik

Mewujudkan rasa selamat dan selesa semasa melakukan aktiviti

Jangan lakukan pergerakan mengasingkan diri.
Lakukan aktiviti secara perlah-lahan.

MENINGKATKAN

- Prestasi dalam sukan
- Keupayaan bergerak secara bebas dan mudah
- Kualiti daya tahan, kekuatan dan ketangkasan



Contoh Aktiviti yang Boleh Dilakukan Untuk Membina Kelenturan

Kilas Pinggang



Posisi mula.

Bongkokkan badan.
Kedua-dua tangan rapat
dan lurus. Hujung tangan
menyentuh lantai.

Bangun dan pusingkan badan
serentak ke kanan, sehingga
kedua-dua tangan
menyentuh antara satu dengan
lain.

Kembali kepada posisi
mula dan bongkokkan
badan semula.

Bangun dan pusingkan
badan serentak ke kiri
sehingga kedua-dua
tangan menyentuh
antara satu sama lain.

Bengkok sisi



Posisi mula.

Angkat tangan
kanan ke atas sambil
bongkokkan badan ke
sisi kiri. Tahan
10 hingga 30
saat.

Kembali kepada
posisi mula.

Angkat tangan
kiri ke atas sambil
nengikkan
badan ke
sisi kanan.
Tahan 10
hingga 30
saat. Kembali ke posisi
mula dan ulang.

Meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang



(a)
Posisi mula.

(b)

(c)

(d)

Duduk melunur dan jangkaun



Duduk melunur secara berhadapan. Kaki
dibuka dalam keadaan selesa dan tapak kaki
saling bertemu.

Kedua-dua tangan rapat dan lurus
ke hadapan sepanjang bahu.

Angkat tangan kiri dan kaki kanan serentak setinggi yang boleh.
Tahan 10 hingga 30 saat. Kembali ke posisi mula. Ulang aktiviti.

Perlahan-lahan bongkokkan badan ke hadapan. Sentuhkan
kedua-dua hujung tangan ke lantai sejauh yang boleh. Tahan
10 hingga 30 saat.

Jawab soalan-soalan berikut:

A. Lengkapkan kenyataan di bawah.

anjal | bebas | 30 hingga 60 saat | julat pergerakan | keupayaan | aktiviti regangan

1. Kelenturan bermaksud _____ otot, tendon dan ligamen untuk membenarkan sendi badan bergerak pada _____ yang maksimum.
2. Peningkatan dalam kelenturan berlaku apabila seseorang itu mempunyai otot yang _____ dan sendi yang _____ untuk bergerak sepenuhnya.
3. Kelenturan dapat ditingkatkan melalui _____ yang dilakukan dengan meregangkan otot semaksimum yang boleh tanpa rasa sakit dan bertahan selama _____.

B. Penuhkan Faedah memiliki kelenturan yang baik		
1. Meningkatkan _____	2. Mewujudkan _____	
3. Mengurangkan risiko _____	4. Mengurangkan rasa sakit dan tidak selesa semasa melakukan kerja	
mendapat kecederaan.	prestasi dalam sukan.	rasa selamat dan selesa melakukan aktiviti.

C. Nyatakan sama ada pernyataan di bawah **betul** atau **salah**.

- 1 Tahap kelenturan seseorang semakin bertambah apabila usia semakin meningkat.
- 2 Kelenturan bermaksud keupayaan otot, sendi, tendon dan ligamen membenarkan anggota badan bergerak pada julat pergerakan yang maksimum.
- 3 Seseorang mempunyai tahap kelenturan yang baik di bahagian tangan tidak bermakna dia juga mempunyai tahap kelenturan yang baik di bahagian kaki.
- 4 Kelenturan dapat dibina melalui aktiviti tarikan dan lompat.
- 5 Kilas pinggang dapat membina kelenturan di bahagian abdomen, belakang badan dan di bahagian kaki.
- 6 Duduk melunjur dan jangkau jalah aktiviti yang hendaklah dilakukan secara berpasangan.
- 7 Kepala perlulah didongakkan semasa melakukan aktiviti meniarap, angkat tangan dan kaki secara bersilang.

D. Padangkan aktiviti-aktiviti membina kelenturan yang berikut dengan pernyataan yang betul.

Kilas pinggang

Membina kelenturan di bahagian belakang badan dan abdomen.

Bengkok sisi

Membina kelenturan di bahagian abdomen, belakang badan dan di bahagian kaki.

Meniarap,
angkat tangan
dan kaki secara
bersilang

Membina kelenturan di bahagian abdomen dan di bahagian pinggang.

Duduk melunjur
dan jangkau

Membina kelenturan di bahagian punggung dan belakang badan.

