

# Mudahnya Senaman!

**KHAS UNTUK INDIVIDU YANG  
BERLEBIHAN BERAT BADAN DAN OBES**

**DR. NORSURIANI BINTI SAMSUDIN**



# Mudahnya Senaman!

**KHAS UNTUK INDIVIDU YANG  
BERLEBIHAN BERAT BADAN DAN OBES**

Buku ini memberi panduan kepada golongan berlebihan berat badan dan obes untuk mengamalkan senaman yang mudah dan sesuai dengan mereka. Antara kandungan buku ini adalah definisi senaman, prinsip senaman, konsep senaman, fasa senaman dan jenis-jenis senaman yang dapat membantu dalam pengurusan berat badan ke arah penjagaan kesihatan secara menyeluruh. Buku ini berfokuskan kepada konsep dan klasifikasi obes yang menggunakan penanda aras jisim berat badan khas untuk orang Asia. Ia juga menerangkan implikasi obes terhadap kesihatan badan dan cara mengatasi masalah obes iaitu dengan menekankan aspek senaman bagi mengurangkan risiko pelbagai penyakit kesan daripada obesiti. Buku ini juga dapat membantu golongan berlebihan berat badan dan obes dalam mengenal pasti senaman yang sesuai berdasarkan stamina dan tahap kesihatan. Setiap senaman yang diterangkan dalam buku ini mengandungi cara melaksanakan, intensiti, frekuensi dan durasi yang disyorkan. Dengan penggunaan buku ini akan membantu golongan ini untuk mudah mengamalkan senaman untuk mengurangkan kecederaan, kesakitan atau ketidakselesaan ke arah kehidupan yang lebih sihat.

ISBN 978-629-97191-1-3



9 786299 719113

**Tajuk Buku:**

Mudahnya Senaman!

**Penulis:**

Norsuriani Binti Samsudin

© iPRO Publication Cetakan Pertama 2023

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa pun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada penulis buku ini.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Norsuriani Binti Samsudin

Mudahnya Senaman!/ Norsuriani Binti Samsudin

ISBN 978-629-97191-1-3

Diterbitkan dan dicetak oleh:

iPRO Publication

No 32-2 Jalan Reko Sentral 4,

Reko Sentral

43000 Kajang, Selangor

Tel: 014-8614007

Email: [ipro.pbn@gmail.com](mailto:ipro.pbn@gmail.com)