

EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION WORKSHOP

TARIKH: 5-6 MARCH

TEMPAT: RED GIANT PHYSIO CLINIC

Didalam pemerhatian sepanjang bengkel berlangsung:

Senaman rintangan secara asasnya adalah berdasarkan terlebih beban dan kemajuan. Prinsip ini jika digunakan didalam teknik senaman rintangan akan berlakunya kesan peningkatan keatas kekuatan otot dari masa ke semasa .

Berikut adalah prinsip-prinsip dalam komponen senaman Latihan secara asasnya:

Prinsip	Penerangan
Spesifikasi	Melihat prestasi dan tahap kecerdasan yang meningkat dalam Latihan khusus seperti ketahanan, kekuatan, fleksibiliti, fitness
Kemajuan	Secara beransur dan sistematik meningkatkan tekanan Latihan untuk mengekalkan tisu otot dan seterusnya memprovokasi otot untuk mengadaptasi tekanan yang baru
Terlebih beban	Mendedahkan tisu otot untuk menjadi lebih baik dari biasa dalam meresap tekanan Latihan

Dalam program rehabilitasi teknik terlebih beban adalah terbatas berdasarkan peringkat proses penyembuhan dikuti dengan kemajuan. Jurupulih haruslah mempunyai pengetahuan terhadap tahap kecederaan pesakit sebelum memulakan senaman rintangan bagi menentukan tahap maksimal senaman pesakit.

Kesakitan yang berlebihan dan tahap bengkak sepatutnya menjadi kayu pengukur bagi jurupulih yang kadar kemajuan latihan adalah terlalu maksimal.

Terima kasih.

Disediakan oleh:

Muhammad Syafiq bin Hasan

Jurupulih Anggota Perubatan