

STEP Program

Senaman Perut Selepas Bersalin

Split Tummy Exercise Postpartum



BUKU PANDUAN & NOTA



KANDUNGAN

ARAHAN UMUM.....	2
FASA 1: SENAMAN AWAL OTOT PERUT	3
FASA 2: SENAMAN UNTUK SINAMBUNGAN OTOT PERUT	5
FASA 3: SENAMAN KEKUATAN OTOT PERUT.....	7





ARAHAN UMUM

Senaman perut ini khusus untuk ibu selepas bersalin yang mengalami masalah diastasis.

Diastasis adalah kondisi dimana otot perut lemah dan meregang.

Senaman ini mengandungi 3 fasa.

Ingat!

- 1. Anda perlu melakukan 3 fasa senaman perut secara berperingkat dalam tempoh 8 minggu.**
- 2. Senaman perut perlu dilakukan dalam tempoh berpantang di rumah.**
- 3. Anda perlu merekodkan aktiviti senaman di ruangan nota yang disediakan.**
- 4. Buku panduan dan nota ini perlu dibawa semasa temujanji.**





FASA 1: SENAMAN AWAL OTOT PERUT

Lakukan 3 jenis senaman ini dari minggu pertama hingga minggu ke-4

Senaman 1

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Perlahan-lahan kempiskan dan bawa otot perut ke dalam dan tahan 3 saat. Bernafas seperti biasa.
- Ulang 10 kali.



Senaman 2

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Gerakkan kedua belah tangan ke atas sambil kontraksi otot perut seperti senaman 1.
- Ulang 10 kali.



Senaman 3

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Luruskan kaki secara berselang sambil memastikan kontraksi otot perut seperti senaman 1.
- Ulang 10 kali.



Rekod senaman (Minima 3 kali seminggu)

Tarikh: _____

HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								1
Bilangan ulangan								
Bilangan set								
HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								2
Bilangan ulangan								
Bilangan set								
HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								3
Bilangan ulangan								
Bilangan set								
HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								4
Bilangan ulangan								
Bilangan set								

Nota

Anda dikira telah melakukan 1 set senaman apabila siap melakukan 3 senaman di atas. Ulang minima 3 set sehari. Rekod di dalam jadual di atas

Temujanji fasa 2:





FASA 2: SENAMAN UNTUK SINAMBUNGAN OTOT PERUT

Lakukan 3 jenis senaman ini bermula dari minggu ke-5 hingga minggu ke-6 selepas bersalin

Senaman 1

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Perlahan-lahan lengkungkan belakang badan anda dan kembai ke posisi asal semula.
- Ulang 10 kali.



Senaman 2

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Gerakkan tulang pelvis mengikut arah jam dari 6 ke 12.
- Ulang 10 kali.



Senaman 3

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Perlahan-lahan angkat punggung dan tahan 3 saat.
- Ulang 10 kali.



Rekod senaman (Minima 3 kali seminggu)

Tarikh: _____

HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								5
Bilangan ulangan								
Bilangan set								
HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								6
Bilangan ulangan								
Bilangan set								

Nota

Anda dikira telah melakukan 1 set senaman apabila siap melakukan 3 senaman di atas. Ulang minima 3 set sehari. Rekod di dalam jadual di atas

Temujanji fasa 3:





FASA 3: SENAMAN KEKUATAN OTOT PERUT

Lakukan 3 jenis senaman ini bermula dari minggu ke-7 hingga minggu ke-8 selepas bersalin

Senaman 1

- Baring dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Angkat kepala dan lihat diantara kedua-dua peha. Tahan 3 saat.
- Kembali ke posisi asal.
- Ulang 10 kali.



Senaman 2

- Meniarap dengan berat di atas kedua siku.
- Tahan posisi ini seberapa lama yang mungkin.
- Guna jam untuk ukuran masa.



Senaman 3

- Duduk dengan sedikit condong ke belakang dengan kedua kaki dibengkokkan.
- Gerakkan tubuh ke kanan dan ke kiri.
- Ulang 10 kali.



Rekod senaman (Minima 3 kali seminggu)

Tarikh: _____

HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								7
Bilangan ulangan								
Bilangan set								
HARI	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD	MINGGU
Tandakan ✓ hari anda bersenam								8
Bilangan ulangan								
Bilangan set								

Nota

Anda dikira telah melakukan 1 set senaman apabila siap melakukan 3 senaman di atas kecuali senaman 2.

Ulang minima 3 set sehari. Rekod di dalam jadual di atas.

Rekod berapa lama anda mampu bertahan untuk senaman 2. Tambah masa anda perlahan-lahan.

