

Kecergasan fizikal ke arah hidup sihat sepanjang hayat

Sinopsis:

Buku ini membincangkan tentang kepentingan aspek kecergasan fizikal kepada semua individu tanpa mengira umur, jantina dan kedudukan dalam masyarakat. Ianya amat penting ke arah kehidupan yang lebih ceria, selamat dan sejahtera sepanjang hayat. Buku ini menggariskan lima komponen kecergasan berasaskan kesihatan dan enam komponen kecergasan berasaskan kemahiran. Setiap individu yang berhasrat untuk hidup sihat sepanjang hayat, seharusnya berusaha untuk menguasai kesemua komponen tersebut terutamanya komponen kecergasan berasaskan kesihatan. Buku ini juga menghuraikan kepentingan melakukan aktiviti fizikal serta keburukannya sekiranya mengabaikannya. Di samping itu, buku ini juga turut menerangkan tentang penyakit jantung yang mencakupi aspek tanda-tanda serangan, bagaimana penyakit boleh terjadi, tindakan yang wajar diambil dan proses pemulihan serta rawatan yang dilakukan di hospital. Akhir sekali buku ini memberi panduan kepada semua pembaca untuk membuat pengukuran dan penilaian ke atas beberapa aspek kesihatan agar pembaca dapat mengetahui tahap kecergasan dan kesihatan mereka sendiri tanpa perlu ke pusat-pusat kesihatan untuk mendapatkannya. Semoga buku ini akan membantu semua pihak termasuk ahli akademik, pelajar, mahasiswa, atlet, ahli korporat dan semua individu yang bercita-cita untuk mendapatkan tahap kecergasan dan kesihatan yang sempurna ke arah hidup yang lebih bahagia dan sihat sepanjang hayat.