



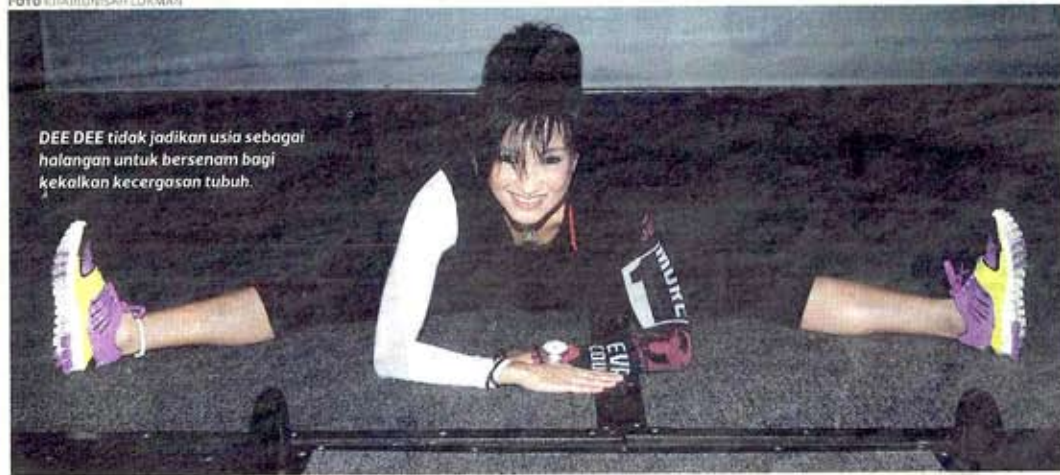
EDISI TENGAH

Isnin, 8 Julai 2013
29 Syaaban 1434PP 7273/03/2013 (032008)
Harga: RM 1.50
Sabah/Sarawak: RM 2.30
www.hmetro.com.my

Metro

! BANGSA BERAMANAH ASAS NEGARA BERMARUAH

FOTO: HJAHMUDSAH LOKMAN



DEE DEE tidak jadikan usia sebagai halangan untuk bersenam bagi kekalkan kecergasan tubuh.

Langsing cara selamat

Lentur tubuhnya kala melakukan senaman regangan malah penampilan menarik yang dipamerkan Abidah Mahmood sama sekali jauh berbeza daripada usia sebenarnya.

Lebih mengejutkan apabila pakar fisiologi senaman dan pensyarah Universiti Malaya ini dengan selamba mengatakan dirinya dulu mengalami masalah kegemukan melampau hingga terpaksa melakukan pembedahan lutut.

Namun semuanya berubah dengan satu perkara - larian! Sejurus terabit secara aktif dalam aktiviti larian, wanita yang lebih dikenali sebagai Dee Dee ini mendapati berat badannya mula susut dan dalam masa sama tahap stamina serta kecergasannya bertambah baik.

"Saya dulu agak gemuk dengan berat mencekang 90 kilogram. Nak jalan kaki 100 meter pun saya rasa terlalu penat dan tercungap-cungap seperti kehabisan nafas.

"Saya cuba pelbagai cara untuk kurus hingga memudaratkan diri - pil, bulimia, semuanya pernah saya cuba - dan kemuncaknya saya amalkan diet jus atau Diet Hollywood yang terlalu ekstrem hingga mengalami masalah gastroenteritis lalu membuatkan saya terpaksa dimasukkan ke wad.

"Dalam masa sama, saya juga perlu lakukan pembedahan pada lutut kerana kesan mudarat disebabkan pengambilan produk pelangsingan badan yang keterlaluan.

"Keadaan itu nyata membuka mata saya untuk mencari alternatif lain yang lebih sihat dan selamat. Jawapannya hanya



MASALAH kegemukan melampau membuatkan Dee Dee nekad mengubah gaya hidupnya.

lah senaman dan pengambilan makanan seimbang.

"Asalnya saya tidak gemar menghabiskan masa bersenam di gimnasium, jadi selepas melakukan kajian saya dapati senaman larian amat efektif serta mudah dilakukan.

"Sejak itu, saya terus jadikan aktiviti larian sebagai rutin harian hingga akhirnya terabit dalam beberapa siri maraton di dalam dan luar negara," katanya.

Nyata larian mengubah terus gaya hidupnya malah Dee Dee, 49, menjadikan aktiviti kecergasan serta kehidupan sihat sebagai kerjaya barunya.

"Saya mula berminat mendalami bidang kesihatan dan kecergasan. Ia menyela-

matkan nyawa saya, justeru saya rasa perlu untuk memahirkan diri dalam arena ini agar dapat membantu mereka yang mengalami masalah sama seperti saya dulu," ujarnya.

Kembara kecergasan dan kesihatan Dee Dee membawanya nun ke Australia dan Amerika Syarikat hingga membolehkannya merangkul pingat emas di Konvensyen Idea Kecergasan Dunia pada 2011.

"Bagi saya, bukan kemenangan atau garisan penamat yang jadi sasaran tapi fokus untuk kualiti hidup yang lebih baik. Ramai yang takut apabila diajak senaman kerana merasakan ia sesuatu yang bosan dan berbeza 'repetitive' atau

berulang-ulang.

"Sebenarnya jika kena cara, teknik atau kaedahnyanya, bersenam ini amat menyeronokkan malah kajian sendiri mengakui bahawa senaman mampu menjadikan seseorang itu lebih stabil dan gembira dari segi emosi, mental dan fizikalnya.

"Jangan terlalu skeptikal atau menjatuhkan hukum terlebih dulu tanpa mencubanya. Langkah pertama itu amat sukar dilakukan tapi apabila berjaya ia adalah antara kejayaan paling besar dalam hidup," katanya.

Pelatih kecergasan jemputan bagi program 'The Biggest Loser Asia' musim kedua ini menambah aktiviti larian sekurang-kurangnya tiga kali seminggu memadai bagi mereka yang sukar mencari masa untuk melakukan senaman penuh.

"Larian tidak memerlukan kos tinggi. Sarungkasut dan anda boleh terus berlari. Tidak perlu berlari seperti atlet pecut, cukup sekadar untuk mengeluarkan peluh dan meningkatkan stamina.

"Ada beberapa pendapat mengatakan berlari pada waktu pagi lebih baik berbanding petang atau malam. Sebenarnya bergantung kepada keadaan dan masa individu terabit.

"Bagi saya, sebaiknya pada waktu pagi kerana ia dapat membantu meningkatkan lagi daya respon tubuh selepas tidur," ujarnya.

Faktor kerja dan keluarga bukan alasan untuk tidak bersenam, justeru Dee Dee menggesa wanita khususnya suri rumah melakukan aktiviti senaman bersama keluarga.