

Hati

wanitametro@mediaprima.com.my

Pengarang: Rafiqy Mohd Salleh
Tel: 3-100-22-NSTP (6787) nomb: 4745/4429/7239
Faks: 03-20567083/7084

PP 7273/03/2013 (032008) Harga: RM 1.50 Sabah/Sarawak: RM 2.30

Isnin, 8 September 2014 • 13 Zulkaedah 1435

Harian Metro

EDISI TENGAH



Senaman plank kuatkan otot

Oleh **Nor Faizah Mohamed**
faizah@hmetro.com.my

Ketapat, rendang dan segala hidangan kuih-muih semanganya jadi santapan utama sepanjang Aidilfitri lalu.

Ditambah dengan jemputan ke rumah terbuka hingga layangan kad perkahwinan sepanjang bulan ini membuatkan diri tidak berfikir panjang mengambil hidangan di depan mata.

Tanpa memikirkan kesannya pada kesihatan tubuh, ringan saja tangan menambah hidangan itu ke pinggan lalu dinikmati bersama minuman manis dan berais.

Akibatnya, berat badan yang sedikit susut sepanjang Ramadan mula bertambah dan lebih buruk apabila perut makin kembang dan buncit.

Jelas pakar fisiologi senaman merangkap pensyarah di Fakulti Pusat Sukan Universiti Malaya, Dee Dee Mahmood, ia situasi biasa berlaku ketika musim perayaan.

"Keupayaan diri untuk menahan nafsu makan ketika Ramadan tidak berupaya dikekalkan hingga Syawal dan bulan seterusnya lalu ramal kalangan kita tewas kepada makanan.

"Jika tidak dibendung dengan mengawal pemakanan serta melakukan senaman berterusan, keadaan ini hanya akan membuatkan tubuh letih berpanjangan dan berlakunya peningkatan berat badan.

"Susuk tubuh juga akan berubah terutama di bahagian perut yang menyebabkan bermulanya masalah borol," katanya.

Senaman daya ketahanan seperti berlari, berjalan kaki atau berbasikal antara langkah mudah untuk mengatasinya.

Senaman ini sebaiknya dilakukan pada waktu pagi ketika tenaga berada di tahap tertinggi atau sekurang-kurangnya dua jam sebelum makan agar rasa haus tidak mengekang prestasi senaman.

"Kita kerap berasa haus sepanjang senaman dan itu perkara normal. Tapi minum terlalu banyak ketika sesi berlangsung sebenarnya tidak membantu memudahkan sasaran untuk menurunkan berat badan, ia hanya membuatkan tubuh rasa lebih berat dan menyebabkan perut kembang," tambah Dee Dee.

Senaman bebanan juga perlu dilakukan demi mencapai kesan selepas senaman



Satu pergerakan pengecutan isometrik walaupun senamannya statik





ialtu pembakaran tenaga akan terus berjalan lancar walaupun selepas berhenti bersenam dengan bebanan.

Ini berikutan otot yang dibina akan lebih aktif sehingga 24 jam selepas itu.

Pada masa sama, Dee Dee menitikberatkan senaman plank (posisi tekan tubi, tetapi menampung badan menggunakan sebahagian lengan) yang membantu menguatkan kumpulan otot di perut, bahagian belakang tubuh dan bahu.

"Plank adalah satu pergerakan pengecutan isometrik. Sungguhpun senamannya statik, proses menguatkan otot terjadi walaupun tiada pergerakan pada sendi.

"Pengecutan isometrik statik seperti ini salah satu cara efektif untuk menguatkan otot. Senaman seperti ini bukan saja menguatkan otot teras dan tulang belakang malah di pinggang, bahagian

belakang dan bahu.

"Selain itu, bersenam dengan otot asas ini membina kekuatan yang sekali gus akan menjadi sokongan kesihatan tulang belakang.

"Pergerakan ini nampak saja mudah, tapi apabila melakukannya buat pertama kali, kesan ketara akan di-

rasai pada bahagian perut," katanya.

Jelas Dee Dee, kajian perubatan beberapa universiti di Eropah dan Amerika Syarikat menunjukkan sakit tulang belakang kerap berlaku dalam kalangan individu yang tidak melatih otot asas mereka.

"Jika otot kita di bahagian ini agak lemah, kita berisiko mendapat kecederaan apabila mengangkat beban berat atau melakukan aktiviti mudah seperti mencapal botol di bahagian almari yang tinggi.

"Justeru, objektif usaha kekuatan teras isometrik ini adalah untuk mengekalkan

kedudukan tubuh apabila berdepan keadaan sukar dan membantu tubuh bertahan dalam tempoh lama.

"Plank mempunyai beberapa tahap penyelarasan, sesuai dengan tahap kecerdasan setiap individu. Selain daripada menguatkan otot asas, ia juga menguatkan tulang belakang serta meninggikan tahap pergerakan di bahagian punggung," ujarnya.

Antara kawasan otot yang disasarkan dalam senaman ini ialah erector spinae (bahagian tulang belakang), rectus abdominis (perut) dan transverse abdominus (pinggang).

Untuk hasil senaman maksimum, sebaiknya senaman plank ini dilakukan sebanyak lapan, 12 atau 15 kali setiap set dengan maksimum tiga set. Rehat seketika selama 30 saat sebelum memulakan set baru.



1. LETAK tapak tangan di lantai dan lutut berada di bawah pinggul. Angkat kaki kanan dan pada masa sama, angkat tangan kiri. Pastikan ia lurus. Buat tiga putaran kecil antara 10 hingga 20 saat. Bernafas dengan tenang. Ulang pada kaki kiri dan tangan kanan sebanyak 20 kali.

2. SEDIAKAN tubuh dalam posisi tekan tubi. Pastikan kaki dirapatkan dan tahan dalam posisi ini antara 10 hingga 20 saat. Ulang lapan hingga 10 kali.

3. SEDIAKAN tubuh dalam posisi tekan tubi. Bawa kaki ke luar dan tahan posisi selama 10 hingga 20 saat. Ulang 10 kali.

4. LETAK tapak tangan di lantai dan lutut seperti posisi tekan tubi. Naikkan kaki kanan dan tangan yang bertentangan. Tahan hingga 20 saat. Tarik nafas apabila kaki dan tangan di lantai. Hembus nafas apabila tangan dan kaki dinaikkan.

5. TUBUH masih dalam posisi tekan tubi cuma luruskan siku di lantai. Tahan posisi selama 10 hingga 30 saat. Pastikan perut tidak mengikut graviti hingga melendut ke bawah. Pinggul perlu berada bawah dari bahu.

6. PERMUKAAN tapak kaki dihalakan ke atas, seakan-akan 'memijak' langit. Hembus nafas ketika tapak kaki berada di atas.

7. SEDIAKAN tubuh dalam posisi meja. Pastikan kaki diluruskan dan tapak tangan menghadap ke bahagian dalam. Jangan biarkan punggung melendut ke bawah. Tahan selama 20 saat. Tarik nafas dalam dan perlahan-lahan. Turunkan pinggul dengan perlahan ke lantai. Jangan lakukan senaman ini jika menghadapi sindrom carpal tunnel atau kecederaan pada bahu, leher dan pergelangan tangan.

8. SEDIAKAN tubuh dalam posisi meja. Angkat kaki kanan dan pastikan ia lurus. Dekatkan dagu dengan dada untuk elakkan sakit di bahagian belakang leher. Tahan selama 20 hingga 30 saat sambil menarik nafas dalam dan perlahan-lahan. Ulang dengan kaki kiri.

9. LURUSKAN tangan kiri dan gunakan kekuatan bahagian tepi kaki kiri. Keraskan perut seakan-akan bersedia menerima tumbukan seperti peninju. Naikkan kaki kanan, punggung dan tangan kanan setakat yang mampu. Tahan posisi selama 20 hingga 30 saat. Ulang di sebelah kanan.