

EKSTRA *intim*Berita Harian | 13  
Khamis, 8 Disember 2011

# Baiki Kestabilan Otot Asas

*Pastikan apabila lakukan senaman ini perut dan punggung tidak melendut ke bawah*

Laporan dan foto oleh DEE DEE MAHMOOD

**S**ENAMAN ini khasnya dilakukan untuk menguatkan otot-otot punggung dan belakang paha.

Pastikan apabila melakukan senaman ini, perut dan punggung tidak melendut ke bawah dan kedua lutut bersebelahan antara satu sama lain.

Jika dilakukan dengan konsisten, senaman ini baik untuk pemulihan

(rehab) serta memperbaiki kestabilan otot-otot asas dan bahagian tulang belakang.

Lakukan pergerakan ini selama 20 kali dan di akhirnya, pastikan anda tidak bergerak (zero movement static contraction) dan berada dalam posisi ini selama 30 hingga 60 saat. Ulang selama tiga hingga tujuh kali.

#### Pencuci mulut semanis buah

Potong dadu buah strawberi dan nanas.

Didihkan buah-buahan tadi bersama jam buah-buahan yang rendah kadar gula di atas api yang sederhana selama 5 minut.

Perahkan jus lemon apabila strawberi menjadi lembut.

Selepas itu sejukkan di dalam peti ais.

Apabila disajikan, tuangkan yogurt vanilla rendah lemak ke atasnya. Hiaskan dengan daun pudina.

Pencuci mulut ini mengandungi zat serat, vitamin C serta menyihatkan sistem penghadaman.

**Nota:** Jika anda berminat menghadiri kelas senaman Dee Dee, ia berlangsung setiap Sabtu dan Ahad pagi dan bayaran \$8 dikenakan bagi setiap sesi. Keterangan lanjut boleh diperolehi dengan melongsuri laman [www.deedeefitness.com](http://www.deedeefitness.com) atau hubungi Dee Dee di talian 9180-7372/9108-4500. Dee Dee Mahmood merupakan Duta Kecergasan Rasmi Singapura 2012 bagi jenama Reebok.

#### MENGUATKAN OTOT-OTOT:

Senaman ini dapat menguatkan otot-otot bahagian punggung dan belakang paha.

