



'Senaman selamatkan nyawa saya'

Persepsi kurus untuk cantik berubah selepas kehilangan ahli keluarga akibat obesiti

FOTO ROHANIS SHUKRI



PENGALAMAN terlintar di hospital kerana masalah berat badan antara faktor perubahan dalam kehidupannya.



ANAK-anak yang dirahsiya atas usah memperkasakan wanita ke arah hidup yang lebih sihat.

Lincih pergerakannya, malah lentur tubuhnya kala diminta melakukan senaman regangan. Saat usianya disingkap, terganggu mendengarkannya kerana apa yang dipamerkan Abidah Mahmood sama sekali jauh berbeza daripada apa yang dinyatakannya.

Tertarik mendengarkan kata-katanya. Nyata, pakar fisiologi senaman dan pnsyarah Universiti Malaya ini dengan selama merasakan dirinya dulu mengalami masalah kegemukan melampau hingga terpaksa melakukan pembedahan lutut.

Namun, semuanya berubah dengan satu perkara - kematian! Kehilangan ahli keluarga tercinta kerana masalah kesihatan disebabkan obesiti membuatkan wanita berusia 50 tahun ini nekad mengubah penampilan serta gaya hidupnya.

"Saya berusaha untuk kurus. Asalnya niat untuk kurus kerana ingin nampak cantik, tapi lama

kelamaan selepas saya mendalami bidang kecegasan ini, saya mengubah bahu.

"Saya kurus kini untuk lebih sihat. Saya tidak mahu lagi jadi seperti dulu, diimpit masalah kegemukan dan berpenyakit.

"Saya dulu agak gemuk dengan berat menjangkau 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 kemucaknya saya amalkan diet jus atau Diet Hollywood yang terlalu ekstrem hingga mengalami masalah gastroenteritis lalu terpaksa dimasukkan ke wad.

"Pada masa sama, saya juga perlu lakukan pembedahan pada lutut kerana kesan mudarat disebabkan berat badan yang tidak seimbang dengan ketinggian, selain kesan negatif akibat pengambilan produk pelangsingan badan yang ketertaluan.

"Keadaan itu nyata membuka mata saya untuk mencari alternatif lain yang lebih sihat dan selamat. Jawapannya hanyalah senaman dan pengambilan makanan seimbang," katanya.

Wanita yang lebih dikenali sebagai Dee Dee ini mengambil langkah pertama dengan berlari. Sejour terbahit secara aktif dalam aktiviti larian, Dee Dee dapat berat badannya mula susut dan pada masa sama tahap stamina serta kecegasannya bertambah baik.

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

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

Susulan kepada pencapaian, ia menurunkan berat badan dan kesan positif yang diperoleh daripada senaman, Dee Dee melanjutkan pelajaran dalam bidang berkaitan.

"Pada ketika itu saya masih bekerja di pejabat. Boleh dikatakan saya sambung pen

gajian dalam bidang kecegasan agak lewat tapi saya percaya (tada istilah terlewat untuk mengubah diri).

"Banyak perkara yang saya pelajari sepanjang tempoh itu. Senaman membantu menyulamkan nyawa saya. Justeru, saya rasa perlu untuk memabihkan diri dalam bidang ini agar dapat membantu mereka yang mengalami masalah sama seperti saya dulu.

"Pesanan bapa juga saya pegang hingga kini. Katanya, apa saja ilmu yang memberi manfaat pada kita seeloknya dikongsi dengan yang lain agar dapat membantu mereka yang memerlukan.

"Apabila kita berkongsi sesuatu yang baik, ia akan membantu kita menjadi insan yang lebih tenang dan gembira," ujarnya, yang turut bertindak selaku pereka gimnasium pertama untuk wanita Singapura pada 2001.

Kembara kecegasan dan kesihatan Dee Dee membawanya nun ke Australia, Eropah, Inggeris, Amerika Syarikat dan kini Dee Dee dalam proses meneruskan pengajian peringkat doktor falsafah (PhD) di Universiti Malaya.

Sejak 2004, wanita kelahiran Singapura ini berjaya memenangi pelbagai anugerah dan pingat atas kesungguhannya memperkasakan golongan wanita ke arah hidup yang lebih sihat.

Terkini, mentor merangkap pelatih selebriti untuk program 'Fat to Fit' ini menerima Anugerah Shining Lady Singapore, bujang bulan lalu atas sumbangannya kepada dunia kesihatan serta kecegasan wanita di negara itu.

"Bagi saya, bukan kemenaungan atau garisan penamat yang jadi sasaran tapi fokus untuk kualiti hidup yang lebih baik. Ramai yang takut apabila diajak bersenam kerana menganggap ia bosan dan berbentuk 'repetitive' atau berulang ulang.

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

"Langkah pertama itu amat sukar dilakukan tapi apabila berjaya, ia antara kejayaan paling besar dalam hidup," tegas Duta Kecegasan Reebok bagi Singapura dan Malaysia ini.

Dee Dee, pelatih kecegasan jemputan bagi program The Biggest Loser Asia musim kedua, menambah aktiviti senaman mudah seperti larian sekurang-kurangnya sekali seminggu memulakan mereka yang sukar mencari masa untuk melakukan senaman penuh.

DEE Dee percaya tiada istilah terlewat dalam mengubah diri ke arah lebih sihat.