

## SENAMAN

## Legakan sakit belakang

Oleh RABIATUL ADAWIYAH  
KOH ABDULLAH

adawiyah.koh@utusan.com.my

SEBUAH laman web *pilates*, *All About Pilates*, menyenaraikan lebih 50 selebriti Barat yang menjadikan *pilates* sebagai senaman untuk kekuatan tubuh dan kesihatan mereka.

Antaranya termasuklah Madonna, Oprah Winfrey, Julia Roberts, Melanie Griffith, Jamie Lee Curtis, Charlize Theron, Uma Thurman, Kate Winslet, Jennifer Aniston, Sarah Michelle Geller dan Marisa Tomei. *Pilates* merupakan senaman yang sangat unik dengan gerakan yang membentuk tubuh, membaiki otot serta sendi dan memberi keseimbangan badan.



Dee Dee Mahmood menunjukkan langkah mudah senaman pilates. Selain menguatkan stamina badan, senaman ini membantu melegakan sakit belakang.

Tidak ketinggalan, gabungan pernafasan serta penumpuan minda yang seiring dengan setiap pergerakan menyebabkan ia menjadi sejenis senaman baru yang mempunyai tarikan tersendiri. Pakar Fisiologi Senaman, Pensyarah Universiti Sains Sukan untuk United States Sports Academy, International Sports Academy dan American Council on Exercise, Dee Dee Mahmood menunjukkan langkah mudah senaman *pilates*. Selain menguatkan stamina badan, senaman ini membantu melegakan sakit belakang.

**1** GERAKAN Cat Curi ini perlu di lakukan di penghujung set pergerakan sebagai langkah merelaksakan otot-otot.



**2** LANGKAH klasik ini adalah salah satu latihan terbaik yang boleh anda lakukan untuk menguatkan otot teras. Cuba untuk mendapatkan capaian dalam posisi ini selama 60 saat.



**3** INI adalah satu latihan pilates yang sesuai digunakan sebagai memanaskan badan untuk meregang dan menguatkan belakang, kaki, punggung dan perut.

