



Metro **kl**assifieds

DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
**DAPATKAN
DI SINI!**



TEKNIK BETUL Bersenam

CEPAT penat atau 'pancit' ketika bersukan biasanya berpunca daripada tahap stamina (ketahanan kardiovaskular) yang lemah.

Tanpa stamina mencukupi, atlet hebat juga tidak mampu bertahan lama dalam sesuatu aktiviti sukan. Bagaimanapun, untuk mendapatkan stamina yang cukup bukan mudah.

Ia biasanya diperolehi selepas menjalani senaman yang sesuai secara konsisten dan berterusan. Senaman itu bagaimanapun tidak terhad kepada aktiviti di gimnasium sahaja kerana ia boleh dilakukan di mana sahaja asalkan mempunyai ruang yang sesuai.

Terdapat pelbagai cara menjadikan senaman sebagai aktiviti menyeronokkan seperti berjoging, berbasikal atau berenang. Seronok atau tidak sesuatu senaman itu sukar untuk ditentukan kerana ia bergantung kepada diri sendiri dan sejauh mana anda kreatif menciptanya.

Namun jika ingin bersenam, cara pernafasan mesti dijaga dan dilakukan dengan betul

kerana apabila salah bernafas, ia mungkin membuatkan anda berasa lapar selepas bersenam.

Ini kerana oksigen penting untuk membakar lemak, tetapi jika tersalah teknik pernafasan, ia mungkin akan membakar gula yang berfungsi untuk memberikan tenaga.

Disebabkan itu, kebanyakan jurulatih kecergasan menyarankan supaya jangan sesekali bercakap atau berborak ketika bersenam bagi mengelak daripada lapar.

Selain itu, elakkan bersenam dalam posisi yang salah kerana ia menyebabkan kerosakan pada anggota badan. Tidak kira di mana sekali pun anda bersenam, pastikan postur tubuh sentiasa dalam keadaan yang betul.

Berikut beberapa teknik senaman mudah menggabungkan teknik tekan tubi dan plank untuk membantu mengekalkan stamina.

Senaman plank adalah satu kaedah isometrik iaitu senaman yang membabitkan anda menahan suatu posisi yang sama. Teknik senaman jenis ini juga bagus dalam memberikan ketahanan otot di bahagian perut dan belakang badan.

Caranya dengan berada sama posisi seperti melakukan tekan

tubi dan kedua-dua tangan diletakkan di depan mencecah lantai. Pastikan belakang anda tegak menghampiri lantai dan bukannya menjauhi lantai.

Lakukan selama 30 hingga 60 saat sebanyak tiga hingga lima kali.

Jika dilakukan secara berterusan, ia bukan sahaja menambah stamina malah dapat membantu seseorang itu mendapatkan berat badan ideal. Namun, bagi yang tidak biasa melakukan senaman, disarankan supaya tidak memaksa diri untuk mencuba semua teknik.

Ini kerana walaupun teknik yang ditunjukkan mudah, ia boleh mendatangkan kecederaan jika dilakukan secara salah.

Bagi yang baru sahaja mencuba untuk bersenam, anda perlu melakukan setiap langkah untuk tempoh 10 saat terlebih dahulu.

Selain itu, pastikan anda mendapat rehat selama dua hingga tiga minit selepas melakukan semua langkah sebelum mengulanginya semula untuk sesi kedua.

Paling mustahak, minum air secukupnya kerana dalam keadaan cuaca panas kini, badan kekurangan air dengan lebih cepat.

Panduan senaman

1. Bagi yang baru memulakan aktiviti senaman, pilih teknik yang mudah dan menghiburkan hati anda.
2. Bagi individu yang mempunyai penyakit berbahaya, disarankan bertemu doktor bagi mendapatkan nasihat senaman bersesuaian.
3. Pakai pakaian yang bersesuaian dengan senaman yang dilakukan bagi mengelak ketidakselesaan dan kecederaan.
4. Pilih waktu dan tempat sesuai supaya lebih selesa untuk menjadikan senaman satu tabiat yang fleksibel.
5. Pelbagaikan teknik senaman dan jika perlu, gunakan muzik untuk mendapatkan mood senaman.
6. Lakukan aktiviti riadah dengan orang yang paling disenangi seperti keluarga, jiran dan rakan bagi meningkatkan tahap psikologi dan motivasi.



AUTO

Kereta
Trak
Bas



NOTIS

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am



KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot



HARTANAH

Rumah
Kedai



KERJAYA

Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan



KERAJAAN

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum



LELONGAN/
GUAMAN

Hartanah
Lelongan
Guaman