

Sudut Sukan UMS: Saintifik, teori dan praktikal

Berjoging budaya hidup

RAMAI di antara kita bangun dari tidur seawal jam 5.00 pagi untuk menyiapkan diri dan keluarga sebelum keluar rumah.

Kesibukan kerja dan rutin harian menyebabkan kita pulang lewat ke rumah, mungkin sekitar jam 7.00 malam.

Selepas makan malam, mata kita mula terasa letih, kita rasa mengantuk dan diselangi karenah keluarga di rumah kita mengambil keputusan untuk masuk tidur jam 10.00 malam.

Kitaran kehidupan ini berlarutan dari hari Isnin hinggalah hari Jumaat.

Di hujung minggu pula, kita masih sibuk dengan urusan kerja, keluarga dan sambil memperuntukan sedikit masa untuk berehat.

Dengan gaya hidup kini yang semakin kurang aktif untuk bersenam, peruntukan masa untuk melakukan aktiviti bagi mengekalkan tahap tenaga yang tinggi adalah hampir mustahil bagi ramai dalam kalangan kita.

La adalah sebab utama mengapa kita sentiasa mengidamkan minuman kafein dan apa yang dipanggil 'makanan ringan' supaya kita boleh terus bekerja.

Walau bagaimanapun, tenaga adalah asas bagisekalaapa yang kitalakukan. Mempunyai tenaga yang tinggi sememangnya penting untuk mencapai keputusan yang terbaik.

Oleh itu, aktiviti fizikal yang sedikit boleh digantikan dengan aktiviti berjoging (berlari anak) dan pada kelazimannya sangat membantu untuk tubuh kita kekal cergas.

Berjoging akan melibatkan semua otot utama badan kita, membangunkan peredaran darah dan meningkatkan darah dengan oksigen.

Berjoging adalah suatu latihan yang percuma dan tidak memerlukan keahlian dalam mana-mana gimnasium dan kelab kecergasan yang kadangkala boleh menjadi sangat mahal pada ketika ekonomi sekarang.

Berjoging juga tidak mempunyai kekangan umur bagi mana-mana individu iaitu tanpa mengira usia untuk berjoging.

La juga tidak menghendaki mana-mana tempat yang istimewa kerana anda boleh pergi berjoging di mana-mana sahaja, di tepi jalan, di taman-taman dan juga di sekeliling rumah anda.

dengan berjoging boleh meningkatkan jumlah kolesterol baik yang anda ada, yang mana ianya membantu aliran darah dalam arteri anda, mengurangkan risiko penyakit jantung dan merendahkan tekanan darah.

Berjoging dan selera

Sama ada anda percaya atau tidak, berjoging juga boleh membantu anda membuat pilihan makanan yang lebih baik.

Berjoging mempercepatkan metabolisme (sistem pencernaan) dan memerlukan lebih banyak tenaga.

Tenaga yang diperlukan diperkenalkan melalui makanan.

Berjoging pada setiap hari merupakan satu usaha untuk menjadi lebih sihat dan badan anda akan memberitahu anda dengan memberikan anda keinginan terhadap makanan yang sihat seperti buah-buahan dan sayur-sayuran segar berbanding kerepek kentang.

Anda juga akan berasa lebih cenderung untuk minum air kosong, jus atau teh dan kurang minum soda.

Berjoging membantu anda membangunkan minda yang cerdas untuk menjadi lebih sihat dan hidup sihat.

Oleh yang demikian, berjoging meningkatkan keperluan untuk makanan yang lebih sihat.

Berjoging dan tidur

Pesakit dengan insomnia kronik yang melakukan senaman aerobik sederhana akan tidur lena 54 peratus lebih cepat daripada kumpulan lain, dan tidur 37 peratus lebih lama (Passos 2008).

Apabila anda melakukan sekurang-kurangnya 30 minit senaman setiap hari, tabiat tidur anda akan mendapat manfaat.

Berjoging melibatkan sejumlah keletihan fizikal tertentu, yang menyediakan satu impian yang sihat dan kuat.

Beberapa kertas penyelidikan mendapati bahawa senaman berintensiti yang lebih tinggi dan menyebabkan berpeluh akan menggalakkan kualiti tidur yang lebih baik daripada senaman berintensiti rendah (O'Connor et al. 1995, Youngsted 1997).

Maka joging akan membolehkan anda menjadi lebih tenang, yang mendapatkan tidur yang lebih baik dan mempunyai satu malam yang lebih merehatkan.

Berjoging dan kesihatan mental

Adakah anda tahu bahawa tekanan bertanggungjawab terhadap 80-85 peratus daripada semua penyakit manusia?

Berjoging membantu melegakan tekanan kehidupan seharian. Senaman harian selama 30 minit, terutama berjoging, membebaskan endorfin ke dalam sistem anda.

Ini akan melawan kemurungan dan membuatkan anda berasa lebih baik pada setiap hari.

Sebagai orang yang berjoging, dia akan menemui masa untuk memikirkan semula tentang masalahnya dan mencari penyelesaian atau dia boleh melupakannya untuk sementara waktu ketika beliau menghabiskan jarak berjoging.

Tiada perkara yang lebih baik yang boleh anda lakukan bagi fikiran anda selain mengemas semula 'bateri' anda dengan sesi berjoging yang menyegarkan di sebelah pagi atau petang!

Berjoging membantu membina keyakinan individu dengan membenarkan dirinya untuk memperbaiki percubaan demi percubaan, berkembang lebih kuat selepas setiap sesi berjoging dan menjadi yakin tentang dirinya dengan setiap langkah kakinya.

Keyakinan telah memperkasakan diri di mana pelari tahu apa yang tubuhnya mampu lakukan.

Pelari akan merasa bahawa tahap keyakinan mereka meningkat apabila dia maklum bahawa dia mula kehilangan berat badan dan mendapat imej diri yang lebih baik melalui kuasa badan dan kaki yang baru diperolehi.

Manusia boleh melatih mindanya



BERJOGING budaya hidup yang boleh dipupuk pada semua peringkat umur.

memberi tumpuan dan menentukan pada perkara lain yang bermakna dalam kehidupannya.

Keheadak dan penentuan yang seseorang itu gunakan dalam mengatasi cabaran jarak manakala berjoging boleh digunakan juga untuk memberi tumpuan kepada perkara-perkara lain dalam kehidupan kita.

Joging dan penurunan berat badan

Individu yang ingin menurunkan berat badan dan menjadi sihat akan mendapat manfaat dari berjoging setiap hari.

Berjoging mempercepatkan proses metabolic badan yang mengakibatkan peningkatan pembakaran kalori.

Dengan cara ini, ianya tidak mustahil untuk menurunkan berat badan dan mencapai bentuk badan yang lebih baik.

Oleh itu, berjoging setiap hari akan membantu anda menurunkan berat badan dengan cara yang sihat jika dibandingkan dengan pengambilan pil, pembedahan buang lemak, atau menggunakan diet paksaan untuk mencapai matlamat kecergasan anda.

Kita telah maklum bahawa lemak di bahagian abdomen adalah sukar untuk dinyahkan.

Boleh dikatakan dengan pasti, bahawa berjoging merupakan salah satu latihan yang paling berkesan untuk membakar lemak dari perut dan pinggul.

Joging dan otot

Pada asasnya, berjoging adalah satu latihan badan secara keseluruhan.

Sebahagian daripada otot utama yang terlibat adalah quads, hamstring, gluteus dan otot betis (gastrocnemius dan soleus).

Sementara itu, anda juga akan memperkukuhkan otot utama anda ketika anda cenderung untuk kontrak abdominals anda semasa berjoging.

La agak pasti bahawa berjoging menguatkan otot dan tulang menjadi lebih stabil dan lebih mudah alih, terutamanya bahagian belakang, pinggul dan kaki.

Pelari jarak jauh mempunyai kaki yang sangat kuat, walaupun mereka sering kelihatan amat kurus dan lemah.

Berlari tidak akan menghasilkan otot yang sangat besar, seperti latihan bebanan atau pun latihan litar, tetapi ia akan meningkatkan kekuatan kaki.

Begitu juga, kesan malar yang disebabkan semasa berlari boleh meningkatkan ketumpatan tulang (yang boleh menangkis osteoporosis), selagi anda mengikuti diet yang sihat.

Berjoging dan penuaan

Menurut sciencedaily.com, penyelidikan saintifik menunjukkan bahawa berjoging tetap boleh membantu anda kekal muda untuk tempoh masa yang lebih lama.

Terdapat satu teori di kalangan para saintis bahawa berjoging adalah baik bukan sahaja untuk mencegah penuaan, kegemukan atau penyakit jantung tetapi juga menguatkan tulang dan otot dan menghalang penurunan mereka, yang biasanya berlaku berdasarkan usia. Jadi, berjoging melambatkan penuaan.

Salah satu manfaat berjoging terbesar adalah berjoging yang boleh mencegah kanser.

Teori ini adalah berdasarkan kajian saintifik metabolisme sel-sel kanser. Semasa proses metabolik dalam sel-sel sihat, gula darah sedang dibakar. Komponen penting bagi proses pembakaran itu ialah oksigen.

Oksigen sampai semua badan kita melalui paru-paru dan kemudian

BERJOGING menggerakkan seluruh anggota tubuh badan.

Kenapa saya berjoging?

Saya mahu cergas
Saya mahu membina otot
Saya mahu membakar lemak
Saya mahu tidur lena
Saya mahu mengurangkan tekanan
Saya mahu rasa bebas
Saya mahu menikmati kehidupan
Saya suka badan saya

Berjoging dan kesihatan jantung

Memiliki jantung yang sihat merupakan salah satu daripada sebab-sebab yang terbaik untuk kita berjoging.

Jantung anda adalah otot, dan apabila anda menjadi tua, jantung anda boleh lemah kerana kekurangan penggunaannya.

Kelajuan berjoging akan meningkatkan kelajuan kadar denyutan jantung kira, maka ini turut menguatkan otot jantung.

Dengan berjoging dalam masa 30 minit setiap hari, bukan sahaja jantung tetapi hati anda juga akan menjadi lebih kuat dan sihat.

Berjoging turut meningkatkan kapasiti paru-paru yang menyediakan lebih banyak oksigen kepada semua organ-organ badan yang amat penting dan akan membantu anda meningkatkan peredaran darah dan secara keseluruhannya meningkatkan kesihatan anda.

Pendek kata, usia anda akan lebih panjang dan anda akan kekal sihat sepanjang hayat -terutamanya jika anda meneruskan tabiat berjoging anda secara tetap sepanjang hidup anda.

Disamping itu, kekerapan bersenam

