

# Berbasikal Beri Banyak Faedah kepada Kesihatan: Pensyarah Sains Sukan UMS

Terakhir dikemaskini: Selasa, 11 Disember 2018 17:22 | [Cetak](#) | Jumlah paparan: 143

Kongsi 4

Syorkan 4

Kongsi

Tweet

Share



**SELASA, 11 DISEMBER** - Berbasikal merupakan satu aktiviti yang memberi banyak manfaat kepada seseorang yang mahu mengamalkan gaya hidup sihat khususnya dalam memperbaiki tahap kesihatan diri.

Menurut Pensyarah Kanan Sains Sukan Universiti Malaysia Sabah (UMS), Dr Mohamad Nizam Nazarudin, aktiviti berbasikal merupakan antara senaman terbaik kerana ia mampu mengeluarkan peluh yang banyak sekali gus membawa keluar toksin-toksin yang terkumpul dalam badan manusia.

“Aktiviti berbasikal juga dapat menstabilkan keseluruhan otot tubuh terutamanya bahagian bahu bagi menghasilkan postur tubuh menarik seperti yang diidamkan.

“Yang menariknya pelbagai faedah kesihatan turut diperolehi, antaranya ialah mengurangkan risiko penyakit kerana aktiviti berbasikal ini baik untuk kesihatan jantung,” katanya.

Beliau berkata demikian ketika diminta untuk mengulas tentang budaya berbasikal yang terus mendapat sambutan dalam kalangan masyarakat pada masa kini.

Dr Nizam berkata, amalan berbasikal ini amat wajar dipraktikkan kerana ketika berbasikal peningkatan aliran darah meningkat dan membuatkan jantung memiliki oksigen yang mencukupi dan membantunya untuk berdegup dengan lebih baik dan sihat.

Ujarnya, keadaan itu secara tidak langsung akan mengurangkan risiko serangan jantung sehingga 50 peratus.

“Tidak ketinggalan berbasikal juga dapat mengurangkan risiko penyakit tekanan darah tinggi dan diabetes.

“Kajian yang dilakukan oleh British Medical Association mendapati berbasikal amat sesuai diamalkan oleh penghidap bronchitis dan asma kerana keupayaannya dalam meningkatkan dan memperbaiki fungsi paru-paru,” jelasnya.

Nizam yang mempunyai kepakaran dalam bidang Sains Kesihatan dan Perubatan (Sains Sukan) juga memaklumkan bahawa aktiviti berbasikal dapat menguatkan tulang di bahagian atas anggota badan dan tulang belakang.

“Selain itu, dengan melakukan senaman berbasikal selama satu jam untuk tiga kali seminggu, ia boleh menurunkan paras kolesterol yang tinggi.

“Dalam masa sama, ia sekali gus menghalang dan mengurangkan tekanan darah tinggi dan seterusnya membantu untuk mengelakkan strok atau kerosakan kepada organ-organ dalaman,” ujarnya sambil menekankan agar langkah-langkah keselamatan perlu dititikberatkan semasa berbasikal agar tidak berlaku kejadian yang tidak diinginkan.