

Sudut sukan UMS...saintifik, teori dan praktikal

Berlari untuk Kesihatan

PROGRAM kesihatan yang lengkap perlu merangkumi asas-asas senaman aerobik (kardiovaskular), latihan kekuatan dan latihan kelenturan atau fleksibiliti.

Bagi senaman aerobik, sebahagian besar individu akan memilih senaman berlari kerana ia menawarkan banyak faedah seperti kesihatan fizikal, ketenangan emosi dan menjimatkan kos.

Berlari hanya memerlukan sedikit peralatan (kelengkapan), ia juga boleh dilakukan hampir di mana-mana sahaja serta berlari juga lebih efisien dan membakar lebih kalori daripada mana-mana aktiviti riadah yang lain, kerana ia adalah latihan 'tanggungan beban badan' berbanding aktiviti renang ataupun berbasikal yang mana ianya merupakan latihan yang berasaskan bukan tanggungan beban badan.

Walau bagaimanapun, jenis latihan yang lain juga boleh membakar kalori. Adalah sangat penting untuk anda memilih aktiviti senaman yang anda gemari supaya anda akan lebih bermotivasi untuk melakukan senaman tersebut.

Seperti yang kita tahu, berlari ialah kegiatan latihan yang paling efektif untuk membakar kalori.

Bagaimanapun, jumlah kalori yang dibakar adalah bergantung kepada kelajuan, tempoh larian dan juga berat badan individu itu.

Lebih tinggi berat badan anda, lebih banyak tenaga yang anda perlu gunakan untuk terus bergerak dan lebih banyak kalori yang akan anda bakar.

Sebagai contoh, dalam tempoh 60 minit, seorang individu seberat 70kg akan membakar kira-kira 560 kkal dengan kelajuan larian 8 kilometer sejam dan kira-kira 945 kkal apabila berlari dengan kelajuan 13 kilometer sejam.

Manakala individu seberat 90kg akan membakar lebih kalori untuk membuat aktiviti yang sama di naba dalam tempoh tersebut beliau akan membakar 730kkal dengan kelajuan larian 8 kilometer sejam dan 1,230 kkal dengan kelajuan 13 kilometer sejam.

Sebagai rumusan, berikut merupakan faedah-faedah berlari:

- Membakar kira-kira 500-700 kkal/jam.
- Boleh dilakukan di mana-mana saja, walaupun sedang bercuti. Ia adalah satu cara yang baik untuk melihat kawasan yang baru semasa bercuti.
- Aktiviti yang sesuai untuk dilakukan bersama keluarga dan rakan-rakan, anda juga boleh pertimbangkan larian sosial, kerana berlari seorang diri boleh membosankan!
- Ia adalah satu senaman yang cepat, mudah dan murah (anda hanya perlu keluar daripada pintu depan rumah sahaja).
- Aktiviti berlari juga memupuk amalan pemakanan 'diet' yang sihat (kerana anda tidak boleh berlari dengan keadaan sepinggan Nasi Briyani penuh di dalam perut anda).
- Terdapat banyak trek larian untuk memotivasikan larian anda (Latihan berjeda, bukit bukau, trek hutan dan lain-lain tempat).
- Berlari boleh menyebabkan seseorang itu menjadi ketagih untuk melakukan senaman (oleh itu, ia adalah aktiviti yang sesuai untuk menurunkan berat badan).
- Mudah mengesan kemajuan peribadi.
- Ia adalah cara yang terbaik untuk melepaskan tekanan hidup.
- Ia adalah PERCUMA.



STEPHANIE

Untuk program menghilangkan lemak badan, anda perlu membakar lebih kalori daripada kalori yang telah anda makan dan minum untuk satu jangka masa yang tertentu.

APA MANFAAT BERLARI UNTUK KESIHATAN DAN KECERGASAN?

Kesihatan kardiorespiratori atau aerobik ialah merujuk kepada keupayaan jantung anda untuk mengempang lebih kuat dan lebih cekap untuk otot anda menggunakan oksigen dengan lebih efisien.

Apabila anda menjadi lebih cergas, jantung anda akan mengempang lebih darah dan oksigen dengan setiap denyutan, serta otot anda akan mampu mengekstrak atau menggunakan lebih oksigen.

Sebagai contoh, jika anda mempunyai 100 molekul oksigen di sekitar aliran darah anda, bagi otot yang berkemampuan mungkin akan menggunakan 80 molekul, manakala otot yang kurang kemampuan mungkin hanya boleh menggunakan 30 molekul, atau kurang.

Menurut kajian, pelari elit bagi acara jarak jauh mampu menggunakan tiga kali ganda lebih cekap dalam penggunaan oksigen berbanding individu yang kurang aktif.

Aktiviti berlari meningkatkan kesihatan kardiovaskular anda dengan menambahkan kegiatan enzim-enzim dan hormon-hormon yang merangsang otot dan jantung untuk bekerja dengan lebih cekap.

American College of Sports Medicine (ACSM) melaporkan bahawa faedah-faedah kesihatan boleh dicapai sekiranya individu

“ Sebagai contoh, dalam tempoh 60 minit, seorang individu seberat 70kg akan membakar kira-kira 560 kkal dengan kelajuan larian 8 kilometer sejam dan kira-kira 945 kkal apabila berlari dengan kelajuan 13 kilometer sejam. Manakala individu seberat 90kg akan membakar lebih kalori untuk membuat aktiviti yang sama di naba dalam tempoh tersebut beliau akan membakar 730kkal dengan kelajuan larian 8 kilometer sejam dan 1,230 kkal dengan kelajuan 13 kilometer sejam. **”**

yang kurang aktif membuat perubahan dari tidak melakukan apa-apa aktiviti kepada melakukan aktiviti pada tahap yang minima, program yang melibatkan intensiti yang lebih tinggi dan/atau frekuensi yang lebih tinggi atau jangka masa yang lebih akan memberikan faedah sampingan yang lebih.

Sebagai contoh, dalam suatu kajian menunjukkan bahawa individu yang berlari melebihi 80 kilometer setiap minggu telah menunjukkan peningkatan yang ketara dalam kolesterol HDL (lemak baik) dan pengurangan dalam lemak badan, tahap trigliserida serta risiko penyakit jantung koronari berbanding individu yang berlari kurang daripada 15 kilometer setiap minggu.

Sebagai tambahan, pelari jarak jauh mempunyai hampir 50 peratus pengurangan dalam tekanan darah dan juga lebih daripada 50 peratus menunjukkan pengurangan dalam penggunaan perubatan untuk menurunkan tekanan darah dan tahap plasma kolesterol.

BERAPA BANYAKKAH LARIAN YANG PERLU ANDA LAKUKAN?

ACSM mencadangkan bahawa semua orang dewasa yang sihat harus melakukan aktiviti berikut:

1. Frekuensi latihan: tigahinggalima hari setiap minggu.
2. Intensiti latihan: 55/65 hingga 90 peratus daripada kadar jantung maksimum.
3. Tempoh latihan: 20 hingga 60 minit kardio berterusan atau latihan jeda.
4. Jenis latihan: Aktiviti yang menggunakan kumpulan otot yang besar dan dilakukan secara

berterusan dan berulang serta jarak jauh (misalnya, berjalan, mengembara, jogging atau berlari, berbasikal, tarian aerobik atau latihan kumpulan, lompat tali, mendayung, memanjat tangga, berenang dan aktiviti-aktiviti ketahanan yang lain ataupun gabungan dua atau lebih latihan agar ia lebih menarik).

JENIS PROGRAM LARIAN

Berlari adalah program yang paling mudah untuk dilakukan kerana anda hanya perlu membawa diri keluar dari rumah dan memulakan senaman berlari selama 5 hingga 10 minit.

Penting untuk anda menetapkan kelajuan larian (larian yang konsisten), memperlakukan apabila anda berasa letih dan teruskan lagi selepas itu.

Kepada sesiapa yang baru berkecimpung di dalam latihan fizikal, pesyarah Sekolah Pendidikan & Pembangunan Sosial, Universiti Malaysia Sabah (UMS), Stephanie Chok mencadangkan bahawa anda melakukan program berlari 10 minit ulang-alik. Daripada garisan permulaan, anda berlari selama 5 minit dan patah balik untuk 5 minit seterusnya.

Sudah tentu, bukan semua individu boleh berlari selama 10 minit tanpa henti. Jika berlari secara berterusan selama 10 minit adalah mustahil bagi anda, sebagai permulaan anda boleh mencuba kaedah latihan jeda.

Perlu diingatkan bahawa perkara paling penting adalah keinginan untuk melibatkan diri, sekalipun ia dari langkah-langkah kecil. Anda sentiasa boleh menambah jangka masa aktiviti pada kemudian hari.

Berikut adalah contoh program latihan jeda sebagai permulaan anda:

1. Tetapkan jumlah masa yang anda ingin lakukan, contohnya 30 minit.
2. Mulakan dengan berjalan selama 5 minit sebagai pemanasan badan.
3. Apabila anda telah bersedia, mulakan dengan berlari secara perlahan. Jika anda letih, teruskan berjalan dengan perlahan-lahan sehingga pernafasan anda kembali pulih dan teruskan berlari sekali lagi.
4. Ulangi latihan jeda ini selama 30 minit, atau dalam tempoh yang anda tetapkan.
5. Jika anda konsisten, aktiviti ini akan menjadi lebih mudah. Anda boleh meningkatkan masa berlari dan mengurangkan masa berjalan sedikit demi sedikit sehingga anda berupaya untuk berlari selama 30 minit.

DI MANAKAH SENAMAN INI BOLEH DILAKUKAN?

Berlari adalah aktiviti yang boleh dilakukan di mana-mana sahaja seperti di trek, laluan hutan atau jalan raya di kawasan perumahan anda.

Ia juga aktiviti yang mudah dilakukan semasa bercuti kerana ia merupakan cara yang mudah untuk anda menikmati keindahan di kawasan yang baru itu.

Berlari di taman riadah seperti Tasik Likas, Trek Stadium Likas, Taman Tun Fuad Stephen, Trek Stadium Penampang, Perdana Park, Laluan Hutan Inobong, 'Salt Trail', di tepi pantai seperti Pantai Tanjung Aru dan banyak lagi tempat adalah lokasi yang baik untuk anda melakukan aktiviti anda disamping itu juga dapat melindungi diri anda daripada bahaya kenderaan lalu lintas.

APATAH LAGI, IA



-sekadar gambar hiasan

PENDAPAT



“ Dahulu saya seberat 390kg dan sekarang saya seberat 53kg, rakan-rakan saya yang aktif secara fizikal telah mempengaruhi saya untuk kerap berlari dan melakukan ekseais. **”**

Michelle, 29, Pelajar. (bekas pramugari penerbangan).



“ Saya dahulunya 100kg; dengan kerja keras yang saya lakukan, sekarang saya telah mencapai 75kg dan berupaya menyertai pertandingan triathlon tempatan. **”**

John, 33, Pemandu Pelancong.



“ Selain menyimpan kehendak untuk kekal sihat, saya juga memilih berlari sebagai aktiviti sosial di mana saya berjumpa ramai kawan semasa melakukan aktiviti yang sama, ia juga cara saya untuk melepaskan tekanan hidup. **”**

Karen, 29, Pelajar.



“ Saya sangat suka berlari dan pada hujung minggu ibu saya akan sentiasa memastikan kami berlari dahulu sebelum kami dibenarkan untuk menonton rancangan TV kegemaran kami. **”**

Nur Iqmal, 11, Murid.

ADALAH PERCUMA!

Dengan permukaan larian dan persekitaran serta ramai individu yang melakukan aktiviti yang sama, anda mungkin dapat meningkatkan motivasi anda untuk melakukan senaman yang kualiti.

Untuk larian sosial, anda boleh mempertimbangkan untuk menyertai kelab larian tempatan, seperti Kota Kinabalu Running Club (KKRC). Anda boleh menyertai menerusi laman sosial www.facebook.com/KotaKinabaluRunningClub sekiranya anda ingin menyertai larian sosial setiap hari Ahad iaitu bermula jam 5.00 pagi.

Berlari dengan rakan-rakan yang mempunyai minat yang sama boleh membawa keseronokan dan motivasi yang anda perlukan serta membantu mendorong anda semasa berlari.

Setelah anda telah bersedia, anda boleh pertimbangkan untuk menyertai perlumbaan tempatan kecil-kecilan.

Perlumbaan larian adalah satu cara untuk anda mengekalkan motivasi untuk berlatih dan mudah untuk memantau kemajuan anda.

Dalam penyertaan anda juga boleh mengumpul kemeja-T perlumbaan dan pingat penyertaan sebagai satu anugerah untuk penglibatan dan kejayaan anda.

Perlumbaan merangkumi banyak jarak larian. Terdapat laluan sejauh 5 kilometer (km), 10km, separuh maraton (21km), dan maraton (42km).

Kebanyakan individu yang baru berkecimpung dalam latihan fizikal seperti berlari, harus bermula dengan larian jarak dekat dahulu untuk menyesuaikan diri sebelum beralih ke larian pada jarak yang lebih jauh.

Bagi individu yang ingin mencuba aktiviti berlari, Stephanie mengakui bahawa berlari adalah susah pada permulaannya, tetapi jangan sesekali menyerah kalah!

Beliau percaya bahawa ganjaran ke atas usaha anda adalah bernilai! Sertakan senaman larian ke dalam rutin mingguan anda dan pastikan bahawa anda melakukannya seperti yang dijadualkan.

Dalam satu jangka masa yang tertentu anda akan menemui kepuasan dalam aktiviti berlari tersebut.

ARTIKEL sumbangan bersama oleh: Stephanie Chok, Mohamad Nizam Nazarudin, Mohamad Razali Abdullah, Pathmanathan K. Suppiah dan Hasnol Noordin