

Sudut Sukan UMS: Saintifik, teori dan praktikal

Mengapa kita perlu berenang?

16 09.10.2012 A15

MENGAPA kamu berenang? Jika anda sedang mencari peluang untuk berehat di bawah sinaran matahari, dan mendinginkan badan, sudah pasti aktiviti renang adalah jawabannya.

Rasa dingin ketika meluncur dalam air yang jernih di kolam renang atau laut amatlah menenangkan fikiran dan menyegarkan badan.

Anda mungkin memilih hotel sebagai destinasi penginapan anda untuk anda mandi-manda di kolam renang atau di tepi pantai.

Dalam masa berseorok memenuhi aktiviti perkulahan atau percutian anda, rakan anda turut mengajak anda untuk berenang bersama-sama.

Tetapi anda terpaksa menolak pelawaan rakan anda, kerana anda sebenarnya tidak yakin di dalam air atau berenang seperti rakan-rakan anda yang lain yang lebih mahir dalam aktiviti berenang.

Renang adalah satu aktiviti yang popular untuk semua rakyat tanpa mengira peringkat umur, akan tetapi apakah yang membuat renang itu baik, secara khusus? Ini bergantung kepada apa yang anda cuba capai.

Terdapat pelbagai manfaat untuk berenang di mana ramai orang memilih untuk tidak mengendahnya. Berenang merupakan satu aktiviti sihat yang boleh diteruskan sepanjang hayat.

Terdapat banyak sebab untuk berenang. Berikut adalah senarai yang boleh memotivasikan anda.

Menyediakan senaman yang berimpak rendah

Kemungkinan anda adalah yang suka berjoging, berlari setiap hari, dan ingin mencari aktiviti yang dapat meningkatkan kadar jantung anda tetapi dengan mengurangkan kesan stres berat badan anda.

Mungkin anda telah melakukan beberapa bentuk senaman, dan kini kecederaan menghalang anda dari meletakkan berat badan pada lutut atau buku lali. Renang boleh membantu anda.

Tidak ada kesan berat badan apabila anda berenang, dan juga kamu melindungi sendi daripada stres dan ketegangan. Apabila atlet cedera, terutamanya di hujung kaki, mereka sering diberitahu untuk berenang untuk mengekalkan tahap kecergasan mereka.

Renang membantu mereka mengekalkan bentuk badan, dan ia merupakan sebahagian daripada pemulihan. Itulah kerana rintangan air membuatkan otot bekerja keras tanpa ketegangan atau impak yang dialami berbanding aktiviti di atas tanah.

Senamantendangan, aerobik

air, berlari dalam kolam, atau senaman renang biasa, semuanya boleh memberikan anda satu sesi senaman yang hebat tanpa berat badan mempengaruhi setiap langkah anda.

Disebabkan alasan ini, Yayasan Arthritis menyarankan aktiviti renang dan air, sehinggalah mereka menaja kelas aktiviti air di seluruh negara (<http://www.arthritis.org>).

Kelas aerobik air juga wajar kerana sebab ini, walaupun anda melakukan melompat dan terhentak bahagian bawah kolam renang, anda berbuat demikian dengan daya yang kurang kerana anda terapung di dalam air.

Bukan itu sahaja, tetapi jika anda memakai atau memegang alat pengapungan semasa kelas aerobik air, kesannya adalah lebih kurang.

Boleh diteruskan untuk sepanjang hayat dan hidup lebih lama

Kerana tidak ada kesan dengan renang, ia boleh diteruskan sepanjang hayat. Anda akan mendapati kumpulan umur 100-104 tahun di dalam kolam renang di Amerika Syarikat.

Penyelidik di Universiti South Carolina mengikuti 40,547 orang lelaki berumur 20 hingga 90 tahun, selama 32 tahun dan mendapati bahawa mereka yang berenang mempunyai kadar kematian 50 peratus lebih rendah daripada pelari, pejalan kaki atau orang-orang lelaki yang tidak dapat menjalankan sebarang senaman.

Pengkaji merumuskan bahawa manfaat yang sama akan diterima oleh wanita yang berenang seperti juga lelaki. Berikut adalah alasan yang baik untuk masuk ke dalam kolam iaitu ia mungkin memanjangkan hayat anda.

Menghabiskan masa dalam kumpulan senaman, sama ada aerobik air atau amalan berenang adalah suatu rangkaian sosial yang hebat. Bertukar-tukar cerita, mencabar antara satu sama lain, dan berkongsi bekerja keras membuat berenang dengan orang lain merupakan suatu pengalaman yang berharga.

Membina daya tahan kardiiorespiratori

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu pembunuh terbesar di dunia. Penyakit ini dikaitkan terutamanya oleh kekurangan senaman dan tabiat makan yang buruk, yang mana keduanya boleh menyumbang kepada pengerasan arteri.

Di samping pembentukan otot seperti pectorals, triceps dan quads, berenang juga membantu memperbaiki otot yang paling penting di dalam

badan kita iaitu jantung.

Oleh kerana renang adalah sejenis senaman aerobik maka ia bertindak untuk menguatkan jantung, bukan sahaja membantu untuk menjadi lebih besar, tetapi menjadikannya lebih efisien dalam mengepam yang membawa kepada pengaliran darah yang lebih baik ke seluruh badan anda. Renang meningkatkan ketahanan.

Dalam satu kajian lelaki dan wanita pertengahan umur yang berlatih berenang selama 12 minggu, penggunaan oksigen maksimalnya bertambah 10% lebih baik dan isi padu strok (jumlah darah yang di pam dengan setiap degupan yang menunjukkan kekuatan jantung) bertambah baik sebanyak 18%.

Penyelidikan ini juga menunjukkan bahawa senaman aerobik boleh memerangi tindak balas radang badan sebagai penghubung utama dalam rantaian yang boleh membawa kepada penyakit jantung [Pusat Perubatan Universiti Columbia].

Jika itu tidak mencukupi untuk memungkinkannya anda berenang di kolam renang, Persatuan Jantung Amerika Syarikat pula melaporkan bahawa dengan hanya 30 minit senaman setiap hari, seperti berenang, boleh mengurangkan penyakit jantung pada wanita sebanyak 30 hingga 40 peratus.

Selain itu, analisis oleh Annals of Internal Medicine menunjukkan bahawa senaman aerobik yang kerap dapat mengurangkan tekanan darah.

Membina kekuatan otot, ketahanan dan fleksibiliti

Pernah anda melihat ikan lumba-lumba yang menggeleber atau perenang kompetitif yang kelihatan lemah? Saya tidak fikir begitu.

Itulah adalah kerana renang merupakan cara yang bagus untuk meningkatkan kekuatan otot dan bentuk otot, terutamanya berbanding dengan beberapa senaman aerobik yang lain.

Kekuatan dan ketahanan otot tidak semestinya dibentuk secara berasingan, tetapi berenang sebenarnya boleh membina kedua-duanya pada masa yang sama. Kekuatan otot adalah keupayaan otot menghasilkan daya.

Ini sahaja tidak sama menyamai kecergasan yang benar, sebagai salah satu mungkin boleh mengenakan daya, tetapi tidak mempunyai daya tahan. Kelenturan atau fleksibiliti adalah berkaitan dengan kekuatan dan ketahanan otot.

Fleksibiliti merujuk kepada pelbagai gerakan otot dan sendi dan ditentukan oleh pelbagai faktor. Walau bagaimanapun, renang dan

senaman air, apabila diiringi oleh regangan yang baik akan dapat meningkatkan fleksibiliti dan membantu pelbagai gerakan.

Dalam satu kajian lelaki yang menamatkan program renang selama lapan minggu, terdapat peningkatan sebanyak 23.8% dalam otot triceps (belakang lengan). Setiap sepekan dan strok lengan menjadi satu latihan rintangan dan ia dikenal pasti sebagai cara terbaik untuk membina bentuk dan kekuatan otot.

Ada satu lagi bonus senaman dalam air iaitu berenang juga telah terbukti meningkatkan kekuatan tulang terutamanya di kalangan wanita selepas menopause.

Tidak seperti mesin bersenam di gimnasium yang cenderung untuk mengasingkan satu bahagian badan pada satu masa (seperti mesin bicep curl, sebagai contoh), renang meletakkan badan melalui pelbagai gerakan yang membantu sendi dan ligamen longgar dan fleksibel.

Pergerakan lengan dalam sudut lebar menyebabkan pinggul berpusing semasa tendangan gunting melalui air, dan kepala dan tulang belakang berpintal dari sisi ke sisi.

Tambahan pula, setiap dengan strok, semasa anda sampai ke hadapan, anda akan memanjangkan badan, yang bukan sahaja menjadikannya lebih cekap di dalam air tetapi ia juga membantu memberikan anda regangan yang baik dari kepala hingga ke hujung kaki.

Memperbaiki psikologi

Terdapat faedah psikologi lain untuk berenang, jika anda membenarkan ia berlaku. Tenang dan berenang dengan usaha yang rendah. Renang juga boleh membangkitkan maklum balas ketenangan sama seperti yoga memberi kesan pada badan.

Ini adalah disebabkan oleh sebahagian besar regangan malur dan merehatkan otot anda digabungkan pula dengan pernafasan dalaman berirama (rhythmic breathing).

Renang juga adalah satu latihan meditasi, dengan bunyi pernafasan anda sendiri dan percikan air yang bertindak



BERENANG memberi banyak faedah untuk kesihatan kita.

sebagai mantera pelbagai yang boleh membantu anda 'melemaskan' semua gangguan lain.

Selain daripada faedah metafizikal berenang, penyelidikan telah menunjukkan bahawa ia sebenarnya boleh menukar otak kepada lebih baik melalui proses yang dikenali sebagai hippocampal neurogenesis, di mana otak menggantikan sel-sel yang hilang melalui tekanan.

Kebanyakan perenang mendapat manfaat langsung dari renang. Mereka membangunkan kemahiran hidup seperti semangat kesukanan, pengurusan masa, disiplin diri, penetapan matlamat, dan peningkatan nilai perasaan sendiri melalui penyertaan mereka dalam sukan.

Perenang seolah-olah lebih baik di sekolah, secara umum, berbanding kumpulan yang bukan perenang.

Membakar kalori

Untuk beberapa waktu, sesetengah orang berfikir bahawa kerana air adalah lebih sejuk secara umumnya daripada suhu badan kita makin akan menjadi sukar untuk menurunkan berat badan melalui senaman air.

Pelbagai idea lama mengenai latihan telah disemak semula dan berenang kini diiktiraf sebagai salah satu aktiviti pembakar kalori terbesar, risiko yang lebih rendah

untuk diabetes dan ia adalah bagus untuk mengawal berat badan.

Jumlah sebenar pembakaran kalori anda sudah tentu bergantung kepada fisiologi anda sendiri dan kekerapan dengan apa anda bersenam, tetapi berdasarkan peraturan am, bagi setiap 10 minit renang kuak dada akan membakar 60 kalori, kuak lentang 80, kuak gaya bebas sehingga 100 kalori dan kuak kupu-kupu membakar 150 kalori.

Penyelidikan yang awal dan asal pada renang dan pembakaran kalori menunjukkan bahawa tanpa mengira kuak, kalori dibakar kira-kira 11% lebih kurang kalori berbanding berlari tetapi hanya 3% kurang kalori berbanding berbasikal.

Dalam satu kajian, lelaki mengurangkan risiko diabetes dengan purata 6 peratus bagi setiap 500 kalori seminggu yang mereka bakar melalui senaman aerobik.

Oleh itu, renang adalah satu aktiviti yang membakar banyak kalori, kurang kesan pada sendi, menyokong berat badan anda, membina kekuatan dan ketahanan otot, meningkatkan kecergasan kardiovaskular, menyejukkan dan menyegarkan anda pada hari yang panas, dan satu yang boleh anda lakukan dengan selamat dalam usia tua.

Ini bermakna renang adalah senaman yang baik dan sukan sepanjang hayat yang memberi manfaat kepada badan.

Terdapat banyak gaya

renang yang membantu membentuk bahagian-bahagian tertentu badan anda.

Bukan sahaja renang itu bagus sebagai riadah harian untuk menjaga kesihatan dan kekal sihat, tetapi juga amat menyeronokkan dan ia menyediakan pelbagai manfaat dari segi mental dan fizikal.

Menghabiskan masa dalam senaman berkumpulan, sama ada aktiviti aerobik air atau berenang, adalah satu rangkaian sosial yang baik.

Bertukar-tukar cerita, mencabar antara satu sama lain, dan berkongsi dalam kerja keras membuat berenang dengan orang lain itu suatu pengalaman yang berharga.

Orang dewasa yang terlibat dalam renang adalah lebih sihat dan bahagia daripada orang yang bergaya hidup sedentari.

Manfaat kesihatan yang berenang tawarkan adalah berbaloi untuk mendorong anda sampai ke kolam renang.

Jika anda tidak tahu bagaimana berenang, sertailah latihan renang atau belajar sendiri bagaimana untuk membantu anda menikmati kecergasan melalui renang.

- **ARTIKEL** disumbangkan bersama oleh Pathmanathan K. Suppiah, Mohamad Razali Abdullah, Stephanie Chok, Hasnol Noordin dan Mohd Nizam Nazaruiddin.