

# Manfaat 'squat' bagi wanita

UB 21.12.2018 B3

TAHUKAH anda bahawa senaman 'squat' adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mendapatkan bentuk punggung idaman setiap wanita?

Dengan mengamalkan senaman ini sebanyak 10 atau 15 kali squat setiap hari kesannya akan lebih cepat dan ketara. Gerakan senaman squat cukup mudah dilakukan. Seseorang hanya perlu berdiri dengan posisi kaki dibuka selebar bahu dan turunkan tubuh secara perlahan dengan menggunakan otot perut.

Back squats, front squats, box squats, Bulgaria split squats, Jefferson squats, Zercher squats, prisoners squats dan goblet squats adalah antara jenis squat yang sering dilakukan oleh seseorang. Selain daripada membentuk punggung yang bulat, senaman squat juga boleh memberi sejumlah manfaat luar biasa pada tubuh wanita.

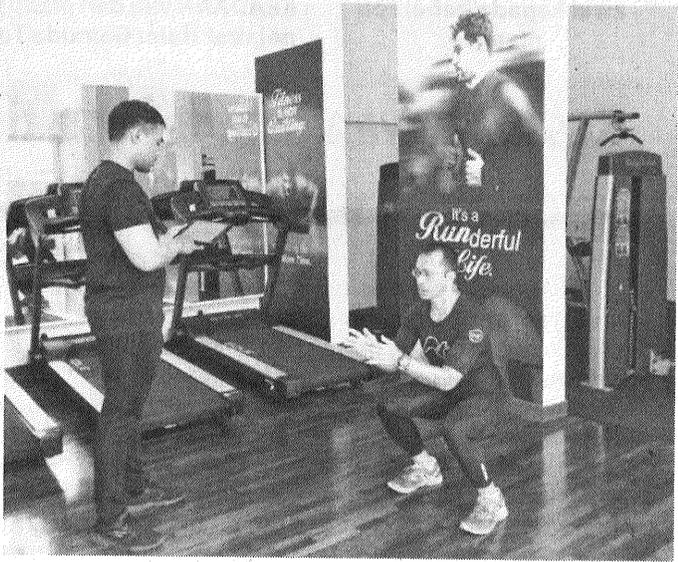
Menurut Pensyarah Sains Sukan UMS Dr Mohamad Nizam Nazarudin, pertama sekali, squat mampu menambah baik peredaran darah dan mengelakkan selulit.

Seperti senaman yang lain katanya, regangan squat juga dapat mengepam darah ke seluruh tubuh badan dengan lebih lancar. Peredaran yang baik bermakna lebih banyak nutrien dan oksigen sampai ke organ-organ penting.

"Squat juga membantu untuk penghadaman yang baik. Squat membantu menyingkirkan bahan buangan daripada badan dengan lebih baik. Tindak balas otot melalui senaman ini memperbaiki aliran cecair di dalam badan, pada masa yang sama ia memudahkan proses penyingkiran melalui usus.

"Selain itu, apabila melakukan squat, seseorang dapat membina otot di seluruh badan, bukan punggung sahaja. Walaupun pergerakan senaman ini lebih tertumpu pada bahagian kaki, squat juga menggalakkan pertumbuhan otot di seluruh tubuh badan.

"Hal ini kerana, senaman ini begitu tegang sehingga mewujudkan rembesan hormon-hormon yang begitu penting untuk



**NIZAM sedang melakukan senaman squat.**

pertumbuhan setiap otot tisu di dalam badan," jelasnya.

Beliau berkata senaman squat juga adalah senaman yang fleksibel. Hal ini kerana, ia boleh dilakukan mana-mana sahaja dan tidak memerlukan apa-apa aksesori.

Katanya senaman squat yang mudah itu amat berkesan dan boleh dilakukan di mana-mana sahaja, tidak kisah sama ada di rumah, di pejabat, ataupun sewaktu anda pergi melancong.

Di samping itu tambahnya, melakukan squat membantu membakar lemak dan menurunkan berat badan. Selain membina otot dan melancarkan peredaran darah, senaman squat turut membakar kalori.

"Squat adalah satu senaman komprehensif bagi mengekalkan kesihatan dan pada masa yang sama, menurunkan berat badan apabila seseorang melakukannya dengan jumlah ulangan yang banyak," katanya.

Seterusnya, squat dapat menguatkan lutut, meningkatkan fleksibiliti dan mencegah kecederaan otot. Lenturan dan regangan lutut dalam senaman squat dapat menguatkan otot pada bahagian berkenaan serta membolehkan lebih banyak oksigen dan darah mengalir di sekitar sendi. Ia membantu untuk memastikan anggota tubuh badan lebih fleksibel dan kuat semasa melakukan senaman yang lain.

Akhir sekali, anda akan

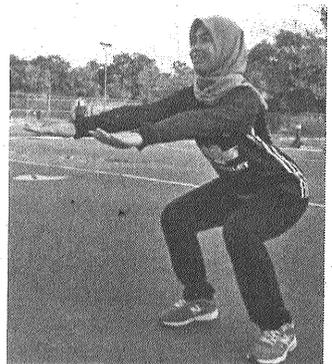
berjalan seperti seorang model. Kebaikan squat juga merangkumi pada postur. Ia bukan sahaja memperbaiki postur, tetapi juga untuk membina keseimbangan yang lebih baik.

Nizam berkata apabila seseorang melakukan senaman itu dengan lebih kerap postur badannya dapat diperbaiki daripada seorang yang membongkok menjadi seorang yang mempunyai postur badan yang tegak. Ia turut membantu menguatkan otot belakang, sekali gus mengelakkan sakit belakang disebabkan oleh duduk di kerusi terlalu lama.

"Senaman ini membantu membakar lemak dan menurunkan berat badan. Selain membina otot dan melancarkan peredaran darah, senaman squat turut membakar kalori.

Tambahnya ia membantu untuk memastikan anggota tubuh badan lebih fleksibel dan kuat semasa melakukan senaman yang lain.

Kesimpulannya, senaman squat mempunyai pelbagai kebaikan apabila dilakukan.



**MELAKUKAN urutan sukan kepada atlet di bahagian betis.**