

Kebaikan guna beban dalam latihan

UB 18.12.2018 A9

KESIHATAN menjadi subjek yang biasa dalam kalangan masyarakat di mana-mana sahaja, sama ada untuk menurunkan berat badan atau hanya 'tone up' atau mencipta gaya hidup yang lebih sihat bagi diri mereka sendiri dan keluarga mereka.

Kekurangan latihan boleh membawa kepada banyak faktor kesihatan yang mengancam nyawa seperti penyakit kardiovaskular, sementara kekurangan pilihan makanan yang sihat dan pengambilan vitamin boleh menyebabkan obesiti atau arthritis.

Dengan bantuan latihan beban, seseorang dapat mengurangkan risiko ini dan mula memimpin diri ke arah kehidupan yang lebih sihat.

Salah satu kebaikan menggunakan beban dalam latihan adalah untuk meningkatkan kekuatan. Latihan beban meningkatkan keupayaan seseorang untuk melaksanakan tugas fizikal yang memerlukan kekuatan fizikal serta kegiatan seharian yang normal seperti mengangkat baran makanan dan sebagainya.

Ia juga meningkatkan kekuatan tisu penghubung, otot dan tendon dan mengurangkan risiko kecederaan.

Pensyarah Sains Sukan di Universiti Malaysia Sabah (UMS) Dr Mohamad

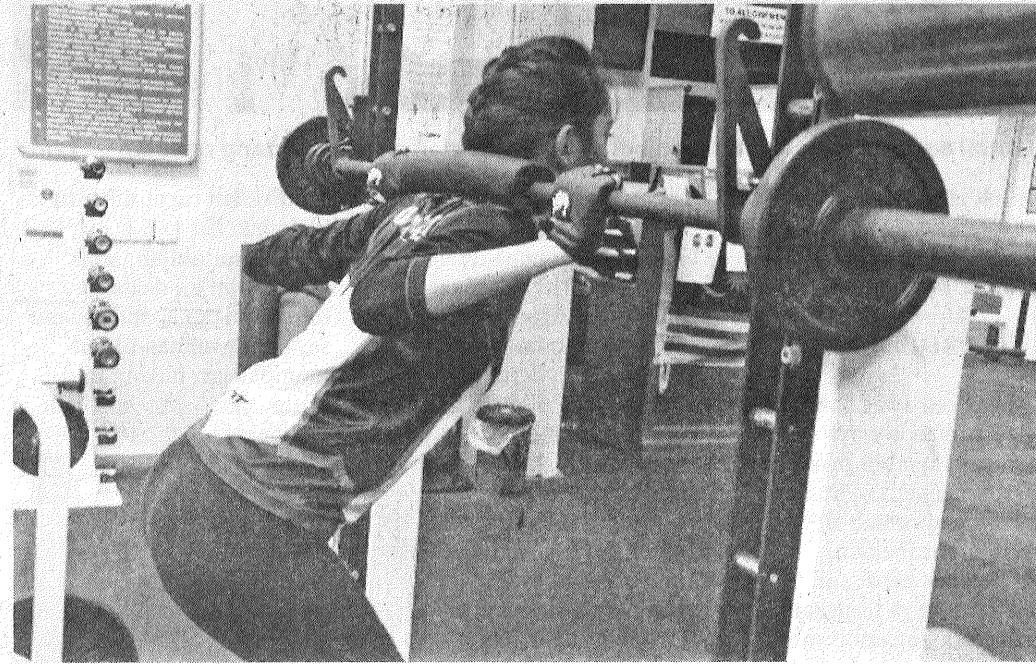
Nizam Nazarudin berkata, latihan menggunakan beban juga dapat membina ketumpatan tulang kita.

Katanya salah satu cara terbaik untuk mengawal ketumpatan tulang yang rendah (yang tidak dapat dielakkan dengan usia) ialah menambah senaman berat badan untuk latihan.

"Ketumpatan tulang yang tinggi dapat mengurangkan risiko patah tulang, terutama pada orang dewasa yang lebih tua. Ia juga dapat melindungi tubuh seseorang daripada osteoporosis yang boleh menyebabkan peningkatan keseimbangan dan dapat mengurangkan risiko untuk seseorang itu jatuh.

"Latihan bebanan juga dapat melindungi jantung kita. Latihan kardio bukanlah satu-satunya aktiviti fizikal dengan faedah kardiovaskular. Rutin latihan rintangan telah ditunjukkan untuk menurunkan tekanan darah, dalam sesetengah kes seiring dengan mengambil ubat," katanya.

Beliau berkata Persatuan Jantung



BANTUAN latihan beban mampu membina ketumpatan tulang.



MEMBINA otot dengan menggunakan beban.



Amerika Syarikat telah mengesyorkan orang dewasa menyasarkan sekurang-kurangnya dua sesi latihan bebanan dalam seminggu.

"Seterusnya, kita dapat memperbaiki keseimbangan badan jika kita menggunakan beban dalam latihan. Melalui latihan ini, kita dapat membina otot supaya dapat menampung berat badan kita," jelasnya.

Secara kesimpulannya, menggunakan beban dalam latihan sangat memberikan manfaat kepada individu yang menggunakan beban

dalam latihan seharian mereka.

Untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan, sesuatu kumpulan otot harus diberi kadar latihan yang lebih daripada kemampuan biasanya.

Intensiti kerja pada kadar 60 peratus daripada keupayaan maksimum jika objektif latihan ialah untuk membina kekuatan.

Intensiti kerja pada kadar 30 peratus daripada keupayaan maksimum akan merangsang peningkatan daya tahan dan kumpulan otot ini hendaklah dilatih sehingga ke paras kelesuan.