



SESI renang pelajar Sains Sukan UMS.



SESI latihan asas renang.

Renang mampu beri ketenangan

UB 16.12.2018 A10

BERENANG merupakan satu sukan yang menyeronokkan dan mampu memberikan ketenangan. Oleh kerana aktiviti renang ini adalah satu jenis senaman badan, maka ia mempunyai banyak kebaikan atau manfaat yang sangat berguna untuk tubuh badan kita.

Berenang juga merupakan satu aktiviti fizikal yang akan melatih semua kumpulan otot utama badan, iaitu dari bahu, punggung, pinggul, punggung, dan hingga ke kaki.

Dalam sukan renang, antara otot yang terbahit ialah bahagian atas anggota badan iaitu thenars, brachioradialis, flexor profundus, biceps, triceps, deltoid, bahagian tengkuk iaitu sternocleidomastoids, bahagian hadapan badan anggota atas pula adalah pectorals, serratus anterior, external oblique, dan rectus abdominus.

Bahagian belakang badan anggota atas ialah

► Melakukannya tempoh 30 minit sehari dapat meningkatkan prestasi organ jantung

latissimus dorsi, trapezius, spinus erectors, teres major, teres minor, rhomboid minor, dan bahagian bawah anggota badan ialah gluteus maximus, abductor magnus, quadriceps, hamstring, gastrocnemius, tibialis anterior, abductor hallucis, abductor digiti minimi, flexor digitorum.

Menurut pensyarah Sains Sukan UMS Dr Mohamad Nizam Nazarudin, penggunaan otot ini pula bergantung kepada gaya renangan iaitu sama ada kuak lentang, kupu-kupu, kuak dada atau gaya bebas.

Memandangkan ia membabitkan penggunaan otot hampir seluruh badan maka tidak hairanlah jika aktiviti ini memberi banyak kebaikan kepada tubuh badan kita.

Antara kebaikan yang



BERENANG di laut amat menyeronokkan.

boleh diperolehi daripada sukan renang ini ialah dapat menguatkan jantung, mengawal berat badan yang secara tidak langsung dapat mengurangkan risiko

diabetes, mengurangkan tekanan atau stress, dan menguatkan otot-otot sendi dalam badan.

Menurutnya, sukan renang membawa banyak kebaikan terutamanya dari aspek kesihatan jantung. Melakukan senaman ringan selama 30 minit setiap hari boleh mengurangkan penyakit jantung koronari sebanyak 30-40 peratus terutamanya kepada golongan wanita.

“Oleh itu, apabila kita melakukan aktiviti berenang dalam tempoh 30 minit dalam sehari, ia dapat meningkatkan prestasi organ-organ jantung dengan bekerja lebih optimum sekaligus dapat meningkatkan kesihatan jantung kita,” ujar beliau lagi.

Selain itu, kebaikan yang dapat diperolehi daripada

sukan renang ini ialah dapat membantu mengawal berat badan kita.

Semasa melakukan aktiviti renang, pembakaran kalori dalam badan akan berlaku sama seperti kita berlari. Proses ini akan membantu mengurangkan kalori dalam badan sekaligus dapat mengurangkan risiko penyakit diabetes.

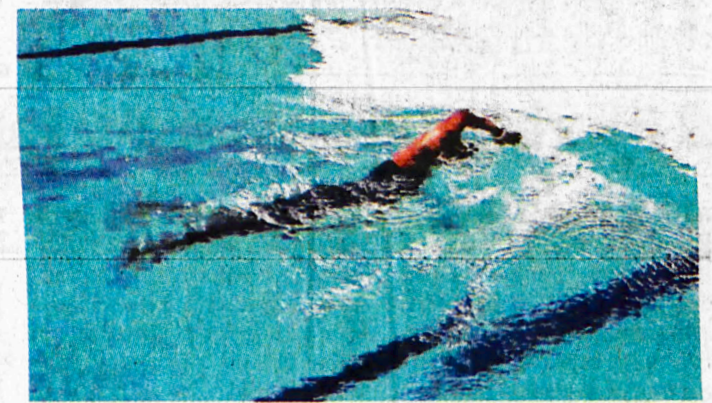
Oleh itu, berenang merupakan satu penyelesaian yang berkesan jika seseorang itu ingin menurunkan berat badannya.

Di samping itu, mengurangkan tekanan atau stress juga antara kebaikan yang boleh diperolehi daripada sukan renang ini.

Hal ini kerana berenang dapat mewujudkan suasana yang tenang dan meningkatkan hormon endorphin iaitu hormon yang



DR. Nizam menjaga kecergasan dengan berenang.



GAYA renang gaya bebas.

berkaitan dengan persaan gembira dan bahagia dalam fikiran seseorang yang sedang mengalami tekanan atau stress.

Dengan melakukan aktiviti atau sukan renang ini, ia dapat mengurangkan tekanan dan memberikan ketenangan dalam diri seseorang yang dalam keadaan tertekan atau stress.

Oleh itu, sukan renang ini merupakan satu saranan yang boleh diambil oleh seseorang yang mengalami tekanan agar tekanan yang dialami dapat dikurangkan.

Seterusnya, sendi dan otot kita akan kekal sihat jika melakukan aktiviti atau sukan renang ini. Hal ini disebabkan oleh penggunaan otot-otot badan ketika berenang dan tidak membebankan tubuh kita.

Ketika berenang, 90

peratus berat badan kita akan ditampung oleh air kolam, jadi kita dapat menggerakkan semua anggota badan tanpa perlu merasakan berat badan itu sendiri.

Sukan atau aktiviti renang ini jika dilakukan setiap hari, ia akan meningkatkan otot-otot dalam badan kita.

Kesimpulannya, sukan renang ini banyak mendatangkan kebaikan dan manfaat kepada tubuh badan kita supaya badan kekal sihat serta bebas daripada penyakit yang kronik.

Oleh itu, bagi mengekalkan kesihatan tubuh badan kita, kita haruslah melakukan aktiviti atau sukan renang sekurang-kurangnya 3 kali seminggu supaya stamina badan kita dapat dikekalkan dan memperoleh manfaat sukan renang ini secara optimum.



JURULATIH peribadi dapat membantu kemahiran renang.