

FPP

# BizNewz

January - May 2024

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

USEFUL  
INFORMATION  
IN CHOOSING  
ROBO-ADVISORY

Muscle

Memory!

Bunga Raya,  
BUKAN BUNGA BIASA.

Gold

SECRET  
OF DARTS

SAVING: 999 @ 916

AKU, DIA  
NICU SIRI 8



Publication Date  
1 June 2024

# MANFAAT SUKAN MEMANAH BAGI PESAKIT SLIP DISC

Pesakit slipped disc atau slip disc seringkali dihadapkan dengan cabaran untuk menemui cara yang sesuai untuk bersenam tanpa menjejaskan keadaan tulang belakang mereka. Salah satu pilihan yang mungkin jarang dipertimbangkan adalah sukan memanah.



Walaupun mungkin kelihatan tidak sepadan dengan senaman tradisional, memanah sebenarnya menyediakan pelbagai manfaat yang boleh membantu pesakit slip disc dalam pemulihan dan penjagaan kesihatan mereka.

## MENGUATKAN OTOT TERAS

Satu kelebihan utama memanah adalah ia membantu menguatkan otot-otot teras. Dalam memanah, pesakit perlu menggerakkan bahu, lengan, dan belakang dalam koordinasi yang baik. Ini membantu menguatkan otot-otot di sekitar tulang belakang, yang penting untuk menyokong tulang belakang dan mengurangkan tekanan pada cakera vertebrata yang rosak.

## MENINGKATKAN POSTUR TUBUH

Teknik yang betul dalam memanah mengajar pesakit slip disc untuk memelihara postur tubuh yang baik. Postur yang baik adalah penting bagi pesakit slip disc untuk mengurangkan tekanan pada tulang belakang dan mengelakkan kecederaan tambahan. Dengan amalan yang konsisten, pesakit boleh memperbaiki postur mereka secara semulajadi, yang boleh membantu mengurangkan kesakitan dan meningkatkan kualiti hidup mereka.

## MENINGKATKAN KESEIMBANGAN DAN KOORDINASI

Memahami bagaimana untuk menyeimbangkan tubuh semasa memanah adalah kemahiran yang penting. Proses menarik busur dan melepaskan anak panah memerlukan keseimbangan yang baik serta koordinasi di antara mata, tangan, dan tubuh secara keseluruhan. Latihan ini membantu meningkatkan kesedaran tubuh dan keseimbangan, yang boleh membantu pesakit slip disc untuk mengurangkan risiko kecederaan dan meningkatkan ketahanan mereka.

## MENINGKATKAN FOKUS DAN KONSENTRASI

Sukan memanah juga dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi pesakit slip disc. Proses menumpukan perhatian pada sasaran dan mengekalkan kestabilan emosi semasa memanah dapat membantu mengalihkan perhatian dari kesakitan dan keadaan fizikal yang tidak selesa. Ini memberi mereka peluang untuk mengalami keadaan ketenangan dan kehadiran dalam sesi latihan, yang boleh memberi manfaat yang besar kepada kesejahteraan mental mereka.

## MERANGSANG PERKEMBANGAN MENTAL

Memanah bukan hanya tentang kekuatan fizikal, tetapi juga melibatkan aspek mental yang penting. Pesakit slip disc dapat melatih kesabaran, ketekunan semasa mereka berlatih dan menyempurnakan kemahiran memanah mereka. Ini bukan sahaja memberi mereka perasaan pencapaian yang membanggakan, tetapi juga membantu merangsang perkembangan mental dan emosi mereka secara positif.

Walaupun memanah mungkin tidak sesuai untuk setiap pesakit slip disc, ia adalah satu pilihan yang boleh dipertimbangkan bagi sesetengah individu yang ingin mencari alternatif senaman yang tidak membebankan kepada tulang belakang. Sebelum memulakan mana-mana program senaman baru, adalah penting untuk berbincang dengan doktor atau pakar fisioterapi untuk memastikan kesesuaian dan keselamatan pesakit. Dengan latihan yang betul dan konsisten, memanah dapat menjadi satu lagi alat yang berkesan dalam menguruskan pesakit slip disc dan meningkatkan kualiti hidup mereka.

### SUMBER RUJUKAN:

Chen CY, Wang WN, Lu MK, Yang YW, Yu T, Wu TN, Tsai CH. The Rehabilitative Effect of Archery Exercise Intervention in Patients with Parkinson's Disease. *Parkinsons Dis.* 2023 Jun 8;2023:9175129. doi: 10.1155/2023/9175129. PMID: 37333719; PMCID: PMC10270763.

Wang D, Hu T, Luo R, Shen Q, Wang Y, Li X, Qiao J, Zhu L, Cui L, Yin H. Effect of Cognitive Reappraisal on Archery Performance of Elite Athletes: The Mediating Effects of Sport-Confidence and Attention. *Front Psychol.* 2022 Apr 21;13:860817. doi: 10.3389/fpsyg.2022.860817. PMID: 35529554; PMCID: PMC9070554.



BizNewz 2024  
Faculty of Business and Management  
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun  
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA  
Tel: +609-8400400  
Fax: +609-8403777  
Email: [biznewzuitm@gmail.com](mailto:biznewzuitm@gmail.com)