



Sejak seluruh dunia dilanda wabak pandemik Covid 19, ianya telah memberi kesan kepada kita dari pelbagai aspek. Bukan setakat ada yang terkesan dari segi ekonomi, ianya turut memberi impak dari segi kesihatan manusia. Sejak Covid 19 mula mengganas, kebanyakan dari kita terpaksa bekerja dari rumah dan kurangnya aktiviti yang boleh dilakukan di luar rumah kerana bimbang dengan kesan penularan wabak tersebut. Walaupun aktiviti jogging dan senaman secara individu di kawasan kejiranan dibenarkan, namun atas faktor kesihatan, ramai yang memilih untuk tidak melakukannya. Kesannya, aktiviti senaman diabaikan dan stamina masing-masing juga turut terjejas.

Disebabkan situasi ini lah bersenam dirumah dianggap sebagai sesuatu yang sangat menarik dan relevan dengan keadaan semasa. Anda boleh selitkan slot senaman ringkas diantara tugas-tugas yang perlu diselesaikan dirumah sepanjang hari. Apa yang menariknya, anda tidak perlu untuk berbelanja besar bagi membeli keperluan senaman. Malahan, anda juga tidak perlu untuk bersiap ke gimnasium untuk bersenam. Sebaliknya, anda boleh bersenam di dalam rumah atau dikawasan sekeliling rumah sahaja.

RUANG

Untuk melakukan senaman dirumah, anda tidak perlu ruang yang luas tetapi memadai sekiranya anda mempunyai sedikit ruang untuk anda bergerak. Permukaan yang selesa seperti karpet atau “yoga mat” turut membantu apabila anda melakukan aktiviti seperti regangan atau pun tekan tubi. Tempat yang

paling sesuai untuk aktiviti senaman ini adalah di bilik tidur atau di ruang tamu. Ianya juga boleh dilakukan di halaman rumah sekiranya bersesuaian.

VIDEO YOUTUBE

Terdapat banyak pilihan video sebagai panduan bersenam di laman YouTube. Ada video yang disediakan untuk tahap “beginner”, “intermediate” mahupun “advance”. Pilihlah mengikut kesesuaian stamina serta tahap kesihatan masing-masing. Video-video ini sangat membantu mereka yang sebelum ini tidak pernah atau sudah lama tidak bersenam kerana gerak caranya akan ditunjuk secara visual. Kebanyakan video ini dilatari oleh lagu yang bersesuaian serta menarik bagi mengelakkan kebosanan mereka yang bersenam. Sedar tak sedar, sudah 20 minit anda bersenam! Mudah, bukan?

ALAT ANGKAT BERAT

Anda juga boleh melihat apa yang boleh digunakan untuk membuat senaman angkat berat. Anda tidak perlu membeli “dumbbell” atau peralatan yang lain tetapi boleh saja menggunakan makanan dalam tin atau botol air yang sesuai. Jika anda seorang yang gagah, cubalah angkat segelen air!

PERABOT SEBAGAI PERALATAN SENAMAN

Jangan dilupakan juga perabot yang ada di dalam rumah. Kerusi, meja dan meja kaunter adalah pilihan yang hebat sebagai alat bantuan senaman. Antara jenis senaman yang boleh dibuat menggunakan kerusi dan meja kaunter ialah “arm dips” dan juga “chair squats”. Sekiranya anda mampu untuk melabur dalam peralatan senaman yang lebih professional, pilihan yang sesuai untuk senaman dirumah ialah tali skip, treadmill, basikal senaman, bola senaman, dumbbell atau pun pedometer. Belilah mengikut kemampuan dan kesesuaian dengan tahap kesihatan masing-masing. Jangan nanti dijadikan tempat menyidai tuala atau sejadah pula.

SENAMAN YANG DICADANGKAN

Mulakan dengan senaman berbentuk kardio. Ada pelbagai senaman kardio yang boleh anda lakukan di rumah untuk mengepam jantung anda. Pilih senaman berintensiti rendah dahulu dan tingkatkan tahap intensiti apabila anda sudah mula merasa selesa. Sekiranya anda mempunyai treadmill atau basikal senaman, letakkan di hadapan TV dan anda boleh bersenam sambil menonton rancangan kesukaan masing-masing. Tetapkan masa yang sesuai untuk melakukan senaman agar ianya tidak membosankan. Ajak pasangan dan anak-anak bersenam bersama. Tentu ianya pasti menyeronokkan untuk melakukan aktiviti beramai-ramai daripada melakukan seorang diri.

Sebagai tambahan kepada senaman kardio, ianya boleh diselang-seli dengan senaman angkat berat. Antara kebaikan senaman angkat berat adalah ianya boleh meningkatkan jisim otot tanpa lemak (lean muscle mass) yang akan membantu untuk membakar lebih lemak dan meningkatkan ketumpatan tulang (bone density). Gunakan tin makanan atau botol air sama seperti kita menggunakan alat senaman angkat berat sekiranya kita berada di gimnasium. Untuk kesan yang lebih efektif, angkat tin atau botol air tersebut semasa kita melakukan senaman kardio. Letakkan perhatian juga pada berat badan iaitu dengan mengamalkan senaman tekan tubi (push up), “squats”, Pilates dan “lunges” yang terbukti berkesan untuk mengurangkan berat badan serta lemak-lemak di seluruh badan.

CIPTA RUTIN SENAMAN SENDIRI

Sebelum kita memulakan rutin senaman di rumah, pastikan kita tahu keadaan kesihatan diri sendiri kerana pilihan senaman yang sesuai amatlah perlu diberi perhatian. Buatlah sedikit kajian di laman sesawang yang ada dan jika perlu, dapatkan nasihat dari pihak doktor yang bertaualiah. Tetapkan hari yang anda pilih untuk senaman kardio dan selang-selikan dengan senaman angkat berat. Semak rutin senaman ini selang beberapa minggu dan cuba senaman baru untuk melihat kesesuaiannya kepada diri masing-masing.

Bersenam di rumah bukanlah sentiasa mudah kerana kita mempunyai pelbagai kekangan tetapi sekiranya kita mempunyai persekitaran yang sesuai, ianya akan menjadi sesuatu yang menyeronokkan. Mulakan dengan aktiviti senaman yang ringkas dan mudah tetapi harus ikut rutin yang kita sendiri tetapkan. Lama-kelamaan, ianya akan menjadi satu kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan. Di mana ada kemahuan, di situ ada jalan. Jangan berikan alasan untuk tidak bersenam. Bersenamlah untuk menjaga kesihatan walaupun kita hanya berada di rumah.

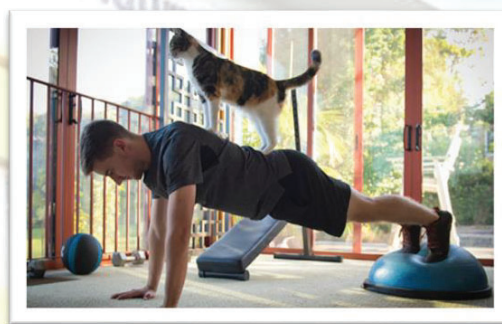


Image credit to:

<https://www.houstonmethodist.org/blog/articles/2020/aug/are-at-home-workouts-effective/>