



JANGAN SAMPAI TERLEBIH BERSENAM

TAHUN BARU, SEMUA BERLUMBA-LUMBA MAHU MENURUNKAN BERAT BADAN, TETAPI JANGANLAH SAMPAI TERLEBIH BERSENAM. PERLU ADA ILMU DAN PASTIKAN ANDA MELAKUKAN SENAMAN MENGIKUT JADUAL. SESI SENAMAN UNTUK ORANG DEWASA IALAH 30 MINIT SEHARI. SEBAIKNYA BERSENAHLAH DENGAN INTENSITI SEDERHANA. ANTARA CARA MUDAH UNTUK MENGETAHUI INTENSITI SEDERHANA IALAH ANDA MASIH BOLEH BERCAKAP KETIKA BERSENAM. BAGAIMANA ANDA TERCUNGAP-CUNGAP UNTUK MENYANYI. JIKA ANDA MASIH BOLEH MENYANYI DENGAN BAIK, BERMAKNA INTENSITI SENAMAN ANDA MASIH BELUM MENCAIPI TAHAP SEDERHANA.

Walaupun disarankan bersenam 30 minit sehari, sebenarnya anda tidak perlu memaksa badan mengerah tenaga untuk menghabiskan tempoh minit dalam satu sesi kerana ia boleh dipecahkan kepada dua atau tiga sesi mengikut kelapangan dan keselesaan.

Caranya mudah, anda boleh lakukan senaman selama 15 minit pada setiap pagi sebelum pergi kerja. Kemudian, sambung sesi senaman ini pada waktu malam selama 15 minit lagi.

Pada masa sama, jangan lupa masukkan aktiviti menguatkan otot sebanyak dua kali seminggu. Antara aktiviti yang anda boleh lakukan ialah mengangkat bebanan, menggunakan getah senaman dan bangkit tubi.

KANAK-KANAK DAN REMAJA

Untuk kanak-kanak dan remaja pula, pakar kesihatan menyarankan mereka melakukan senaman aerobik pada intensiti sederhana selama 60 minit sehari. Aktiviti ini mestilah pelbagai, sesuai dengan umur dan perkembangan fizikal mereka.

Antara aktiviti cergas yang boleh anak anda lakukan ialah berjalan cepat, berjoging, lompat skip, bermain di taman permainan, berbasikal dan menari.

Pada masa sama, cuba lakukan senaman aerobik yang lasak, aktiviti menguatkan otot dan tulang seperti berlari, melompat pantas, berenang, bangun tubi, tekan tubi dan latihan mengangkat bebanan.

KUMPULAN LAIN

Bagi warga emas, wanita hamil dan individu yang mempunyai masalah kesihatan, perlulah mendapatkan nasihat doktor terlebih dulu untuk mengetahui berapa lama atau jenis senaman yang boleh mereka lakukan.

Mengapa perlukan nasihat doktor? Ia penting bagi anda yang mempunyai masalah kesihatan atau mengambil ubat tertentu khususnya bagi merawat penyakit kronik. Namun secara umumnya, senaman yang ringan seperti

berjalan keliling taman perumahan lazimnya selamat dan sesuai untuk semua orang termasuklah yang mempunyai masalah kesihatan.

KESAN TERLEBIH BERSENAM

1. Prestasi Menurun

Mengurangkan ketangkasan, kekuatan dan daya tahan, seperti masa reaksi yang lebih perlahan dan mengurangkan kelajuan berjalan adalah semua tanda-tanda umum yang terlebih latihan.

2. Mudah Letih

Tetapi keletihan akan berkumpul di dalam badan yang tidak pernah mempunyai peluang untuk pulih sepenuhnya dari latihan sebelumnya.

Tambahan pula, perbelanjaan tenaga kronik dan negatif membawa kepada sesuatu yang dipanggil "ketersediaan tenaga yang rendah," yang bermaksud bahawa tubuh secara konsisten menarik daripada bekalan tenaga sendiri (karbohidrat, protein, lemak). Ini boleh menjadikan hasil latihan terlalu banyak atau terlalu sedikit bahan bakar.

3. Murung

Latihan berlebihan sangat mempengaruhi hormon tekanan anda, termasuk kortisol dan epinefrin. Ketidakseimbangan hormon ini boleh menyebabkan perubahan mood, kerengsaan yang luar biasa dan ketidakupayaan untuk menumpukan perhatian.

4. Hilang Selera Makan

Ketidakeimbangan hormon juga boleh menjejaskan mekanisme kelaparan dan ketenangan. Latihan yang lebih banyak perlu merangsang lebih banyak selera makan, tetapi keletihan fisiologi OTS sebenarnya boleh menyebabkan penindasan selera makan.

5. Kecederaan Kronik Atau Bengkak

Penggunaan otot dan sendi yang terlalu banyak boleh menyebabkan sakit berterusan atau sakit sendi. Sakit yang tidak reda dalam masa dua minggu atau lebih harus dianggap sebagai kecederaan yang ketara.