

MILIKI KUALITI HIDUP SIHAT

Memiliki tahap kesihatan yang baik adalah penting untuk kesejahteraan hidup. Sebenarnya bukan sukar untuk mendapat kesihatan yang hanya menyeimbangkan kehidupan agar tidak ada yang terlebih dan tidak ada yang terkurang. Tahap kesihatan yang baik boleh merangsang kehidupan yang berkualiti dan gembira di samping keluarga tercinta. Jom ikuti tip untuk meningkatkan kesihatan.

PENYELARAS: HAMIZATUL MAIZAN MOHAMED FOTO: WWW.123RF.COM

1. Lindungi leher

Letak hujung lidah ke langit-langit ketika mengunyah makanan untuk meluruskan kepala untuk mengurangkan ketegangan leher.

2. Lentur otot

Jika anda berusia bawah 40, lakukan regangan selama 30 saat. Jika anda berusia 40 ke atas lakukan regangan selama 60 saat.

3. Bersenam

Pastikan anda bersenam kurang daripada sejam. Ini kerana selepas sejam tubuh mula mengeluarkan hormon kortisol yang akan menyekat dan perlahan perkembangan otot.

4. Bersenam mengikut kemampuan

Bersenam mengikut keupayaan dan kemampuan diri. Tidak perlu menggunakan beban yang berat jika baru bermula. Cukup hanya menggunakan *dumb bell* sahaja.

5. Beli kasut mengikut saiz

Beli kasut sukan pada waktu petang. Ini kerana kaki mengembang paling besar ketika petang. Jika tidak membeli saiz yang betul kaki akan sakit ketika bersenam.

6. Buang segala alasan

Jika anda mahu berubah kepada yang lebih berhenti memberi alasan. Teruskan niat dan jangan menoleh ke belakang lagi.

7. Tingkat keyakinan diri

Jika anda tidak sukan bersenam atau bersukan mula katakan kepada diri, "Anda mengelak untuk bersenam kerana anda lemah,".

8. Cedera pun perlu bersenam

Jika anda mengalami kecederaan pada tangan kanan tidak bermakna tidak perlu bersenam pada tangan kiri. Kajian mendapati senaman pada tangan yang tidak cedera boleh membantu kecederaan cepat pulih.

9. Kerap melihat keputusan

Setiap empat minggu sekali uji diri sendiri. Cuba ukur saiz pinggang, lemak tubuh dan BMI. Anda pasti gembira jika melihat perkembangan yang sihat.

10. Elak mengambil pil

Jangan mengambil pil sebaik sahaja selepas bersenam. Ubat-ubatan akan menekan perkembangan otot tubuh jika diambil selepas bersenam.

11. Sembuh dengan cepat

Jangan bersenam jika sedang sakit seperti demam atau sakit kepala. Biar tubuh berehat dan jangan paksa otot melakukan sesuatu yang keras.

12. Tambah kadar jalan

Rangsang kelajuan ketika berlari. Kedudukan kaki sepatutnya berada di bawah bukan ke kiri atau ke kanan tubuh.

13. Elak guna tali pinggang

Jangan bersenam menggunakan tali pinggang. Ini kerana tali pinggang boleh melemahkan otot abdomen dan menyakitkan otot belakang.

14. Kayuh dengan cekap

Bagi menambahkan lagi kecekapan mengayuh basikal cuba mengayuh menggunakan satu kaki. Ini mampu menguatkan otot kaki dan lakukan selama 30 saat. Tukar kaki agar melakukan pergerakan yang seimbang.

15. Regangan untuk kekuatan

Di antara satu set senaman dengan set senaman yang lain ambil masa 20 hingga 30 saat untuk merehatkan otot.

16. Perbaiki keseimbangan

Gunakan kusyen sofa untuk memperbaiki keseimbangan anda (caranya dengan berdiri satu kaki atas kusyen dan baling bola daripada tangan kanan ke tangan kiri). Keseimbangan tubuh ini sangat penting.