

4 KESALAHAN BERSENAM DI GYM

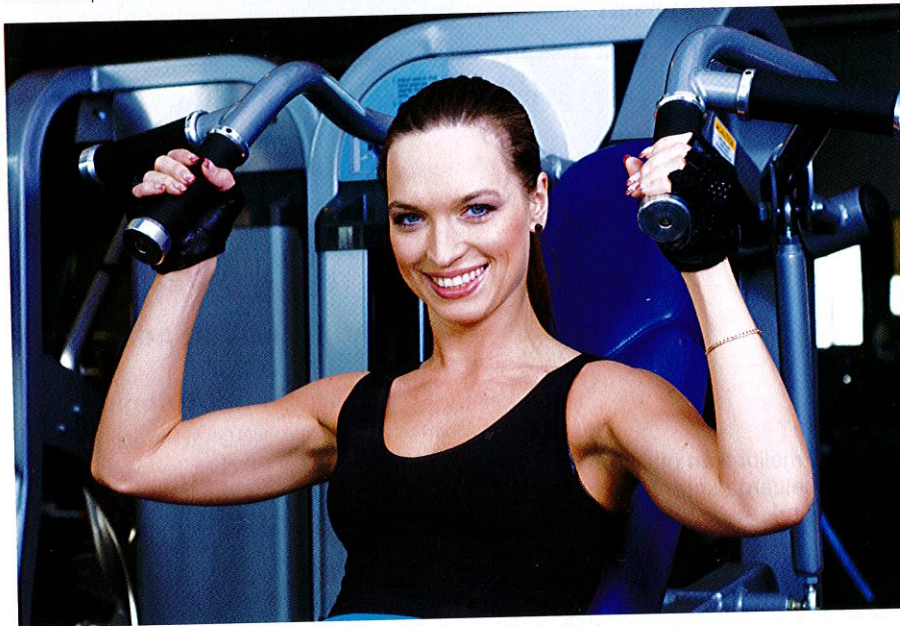
Badan yang sihat berpunca daripada tubuh yang cergas. Ramai yang sudah mula sedar untuk menerapkan gaya hidup yang sihat rentetan kehidupan moden yang tidak sihat. Setiap orang mempunyai pilihan yang berbeza untuk kekal aktif dan cergas. Salah satu cara yang mudah adalah dengan bersenam di pusat kecergasan yang lengkap dengan fasiliti. Namun, kerap kali juga mereka yang mengunjungi pusat kecergasan melakukan kesalahan yang mengakibatkan berat badan semakin meningkat.

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

◆ Bersenam tanpa sarapan

Jika bercadang bersenam di gim tanpa sarapan, lupakan sahaja. Anggapan tanpa mengambil sarapan lebih banyak lemak boleh dibakar adalah salah. Bersenam dengan perut yang kosong membuat perut bertambah lapar dan membuat seseorang itu makan

latihan dengan fokus diiringi dengan intensiti tinggi selama 20 minit lebih efektif daripada latihan yang minima selama satu jam.



lebih banyak. Akibatnya bukan kalori yang terbakar malah lemak yang mengumpul.

Sebelum bersenam pastikan perut sudah diisi sekurang-kurangnya 30 minit. Sebaik-baiknya ambil makanan yang ringan seperti bijirin atau buah-buahan.

◆ Bersenam lebih dua jam

Bagi mendapat kesan yang maksima dalam pembakaran kalori adalah bersenam tidak lebih daripada dua jam. Membakar kalori bagi tujuan untuk mendapat tubuh yang ideal sebenarnya bukan bergantung kepada berapa lama tempoh bersenam. Namun ia amat bergantung kepada jenis latihan yang dilakukan. Boleh sahaja membakar kalori dengan banyak selama 30 minit bersenam. Tetapi, latihan yang dilakukan perlu lebih keras.

◆ Melakukan gerakan yang sama

Jika anda melakukan gerakan yang sama dalam tempoh yang panjang tubuh dapat merakam gerakan tersebut. Akibatnya tubuh tidak akan memberi hasil kepada latihan yang dilakukan jika dibandingkan dengan latihan awal. Gerakan atau latihan di gim biasanya bermanfaat dalam tempoh yang pendek.

Sebagai contoh jika melakukan latihan mengangkat beban untuk membentuk otot lengan. Jika bentuk lengan sudah sempurna atau mendapat bentuk yang dikehendaki maka tidak perlu melakukan latihan yang serupa. Sebaliknya, beralih kepada latihan atau senaman lain.

Tubuh perlu diajar dengan latihan yang berbeza-beza. Perubahan tidak perlu terlalu besar mungkin hanya mengganti *dumb bell* dengan *barbell squat*.

◆ Cemburu dengan bentuk tubuh selebriti

Jika ada yang mempunyai anggapan selebriti yang mempunyai bentuk tubuh yang sempurna adalah anugerah, mereka salah. Selebriti terkenal tempatan mahupun luar negara berusaha keras bersenam dan mengawal pengambilan makanan harian untuk memperoleh tubuh yang seksi. Tanpa bersenam mereka juga mempunyai tubuh yang menggeleber.

Mungkin boleh mengambil mereka sebagai contoh dalam usaha keras untuk mencapai bentuk badan impian.