

BERSENAM DI RUMAH AGAR KEKAL CERGAS

Oleh: Mohamad Nazri Syazwan bin Mazlan, 1171247,
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Disiarkan pada 21 Ogos 2020

Semua orang mengetahui betapa pentingnya menjaga kesihatan diri. Namun, ekoran wabak COVID-19 yang masih belum berkesudahan sehingga ke hari ini, segelintir anggota masyarakat masih bimbang untuk melakukan aktiviti di luar rumah walaupun telah dibenarkan oleh kerajaan.

Jangan bimbang, anda juga boleh mengamalkan gaya hidup sihat di rumah dengan melakukan senaman ringan bagi mengekalkan kesihatan dan kecergasan.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menasihatkan orang ramai yang ingin mengekalkan kecergasan dan kesihatan semasa situasi COVID-19 supaya memanfaatkan masa terluang di rumah dengan melakukan senaman ringan serta aktiviti riadah bersama keluarga.

Lebih menyeronokkan, aktiviti senaman dari rumah ini boleh dilakukan pada bila-bila masa sahaja tanpa perlu mengambil kira faktor cuaca.

Bayangkan, ketika beriadah di luar kita pasti tidak meneruskan aktiviti apabila cuaca semakin panas atau ketika hari hendak hujan.

Berbeza dengan keadaan di rumah yang berbumbung, kita tiada halangan untuk bersenam atau beriadah.

Tambahan lagi, aktiviti bersenam di rumah boleh dilakukan dalam tempoh lebih kurang 30 minit atau lebih mengikut keselesaan dan pilihan masing-masing.

Selain itu, kita juga tidak semestinya perlu melakukan aktiviti senaman yang berat untuk kekal sihat.

Kita boleh saja melakukan senaman ringan seperti naik turun bangku, lompat bintang, tekan tubi dan berjoging menggunakan alat senaman elektronik.

Apa yang menarik, pergerakan yang terhasil sudah cukup untuk menguatkan otot, meningkatkan stamina dan membekalkan tenaga serta kecergasan untuk tubuh.

Menurut KKM lagi, bersenam juga dapat mengurangkan tahap kebimbangan dan stres, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru serta membantu pengeluaran hormon endorfin.

Dengan bersenam secara konsisten secara tidak langsung kita sebenarnya telah menguatkan sistem imunisasi tubuh yang menjadi benteng pertahanan terutamanya dalam berdepan wabak penyakit berjangkit COVID-19.

Pada waktu yang sama, aktiviti senaman ini juga membantu meningkatkan kecerdasan akal. Ia bertepatan dengan pepatah Arab, 'akal yang cerdas terletak pada tubuh badan yang sihat'.

Seseorang yang memiliki tubuh badan yang sihat akan menjadi lebih fokus dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Situasi ini membawa kemaslahatan khususnya kepada para pelajar dalam pembelajaran mereka.

Jadi, tunggu apa lagi? Carilah sudut yang sesuai di rumah anda dan mula bersenam agar tubuh sentiasa sihat dan cergas.

