



Pushing a love for exercise

Celebrities join in as gym chain organises fitness week

FITNESS First organised the International Fitness Week 2010, which ends tomorrow, at all its gyms in the Klang Valley to encourage people to be a fitter and more active place.

To spice up the event, radio host Serena C took part in the event as well.

Being part of the Friends of Fitness First, she visits the gym two to three times a week.

"To me, exercise is the best thing because of the natural high you get from a good workout.

"I feel so confident and there is no need for makeup or jaw-dropping attire.

"There is no better motivation

than that," she said.

During the week, a range of activities were planned for Fitness First members and the public.

Each day also had a different theme and activities ranging from exhilarating cardio workouts to health talks and stretching.

Serena C and other members of the Friends of Fitness First — JJ, Ean, Rudy and Jakeman from Hitz.FM — also took part in Operation Shape Up.

Operation Shape Up is an activity designed to test fitness levels with a range of exercises that target every aspect of the body.

"We are proud to be organising the first ever International Fitness



Easy does it: Trainer Fadie giving Serena C s

Week which is all about encouraging people to try different ways of exercising and finding what works for them.

"Exercise should not be seen as a chore, but as something fun that fits into your life.

"We're give pe discover and ma change, managi Measday"

Oleh Hidayah Mohammad
hidayah@harian.com.my

MENURANGKAN berat badan perkara paling sukar dilaksanakan bagi sesetengah orang. Paling penting adalah disiplin diri dalam mengawal corak pemakanan, melakukan aktiviti sukan dan rutin harian boleh mengubah bentuk dan berat badan seseorang.

Jika anda peminat atau pernah menonton program *The Biggest Loser* tidak kira versi mana, ternyata kaedah mengamalkan senaman adalah langkah paling mudah dalam mengawal, menurunkan berat badan serta membantu mendapat bentuk badan yang diidamkan.

Kesannya bukan saja ketika muda, tetapi memberi seribu kebaikan apabila menjelang usia tua nanti.

Pelatih persendirian, Firdaus Abdullah Sani, berkata setiap langkah senaman boleh memanfaatkan pelbagai bahagian tubuh dan terdapat enam langkah senaman sistematik yang dapat membantu mengurangkan berat badan terutama pada

bahagian bermasalah. "Enam latihan berkenaan adalah berlari, mengayuh (cycling), mendayung (rowing), senaman mendagu (chin up), duduk dan bangun (minute crunches), serta duduk dan menggapai (sit and reach).

"Setiap langkah latihan senaman dan tempoh masa melakukannya itu bergantung kepada individu, tetapi ia perlu konsisten untuk lebih berkesan," katanya ketika ditemui pada sesi memperkenalkan program Minggu Kesihatan Antarabangsa 2010, *Shope Up!* di Fitness First, The Curve, Damansara, baru-baru ini.

Program *Shope Up!* berlangsung selama seminggu di semua gimnasium pusat latihan kesihatan terkecuali, Fitness First di Lembah Klang, ia bertujuan mendorong masyarakat supaya aktif menjaga kesihatan dan kecerdasan badan dengan gaya hidup berbeza.

Selain itu, program *Shope Up!* itu adalah program yang membantu peserta meng-

"Setiap langkah latihan senaman dan tempoh masa melakukannya itu bergantung kepada individu, tetapi ia perlu konsisten untuk lebih berkesan"

Firdaus Abdullah Sani
Pembantu Pengurus Fitness First cawangan The Curve Damansara

tahap kecergasan dengan pelbagai latihan yang menyasarkan setiap aspek tubuh badan.

Firdaus juga Pembantu Pengurus Fitness First cawangan The Curve Damansara menjadi pelatih kepada Duta Fitness First yang juga penyampai radio, Serena C yang terabit dalam program kesihatan berkenaan. Enam latihan senaman



berkenaan boleh didapati pada program *Shope Up!* yang dikendalikan Fitness First.

Beliau berkata, enam latihan senaman itu dapat membantu bukansaja mengurangkan berat badan, tetapi turut memabihkan kesihatan dalam badan termasuk tisu, tulang, hati dan setiap organ dalam tubuh. Bagaimanapun, katanya,

seorang itu perlu melakukan latihan konsisten bagi menunjukkan kesan berpanjangan.

"Untuk latihan berlari selama 20 minit berfungsi membantu membakar lemak terutama pada bahagian bawah badan. Berlari di atas mesin treadmill dapat mengawal degupan jantung dan ia boleh hilang 150 hingga 200 kalori. Selain hanya dilakukan di gimnasium, orang ramai boleh berlari di luar atau berjoging.

"Mengayuh juga membantu bahagian bawah badan secara keseluruhannya. Mengayuh basikal perlu sekurang-kurangnya sejauh satu kilometer dapat menambah sistem tenaga dalam badan," katanya.

Beliau berkata, mendayung dan mendagu dapat membantu bahagian atas badan kerana latihan itu dapat meningkatkan tahap ketahanan lengan dan tangan selain perlu dilakukan sebanyak mungkin untuk titik tertentu. "Bagi senaman duduk dan

bangun membantu masalah pada bahagian perut. Kelelahan yang dilakukan senaman itu dapat membantu memecah lemak pada bahagian berkenaan dan membentuk perut menjadi rata.

"Semantara rutin duduk dan menggapai bertujuan menguji fleksibiliti atau tahap kelenyutan badan seseorang sebagai langkah terakhir," katanya.

Pada majlis itu, Serena C turut berkongsi panduan mengekalkan berat dan bentuk badan langsing, tetapi sihat, iaitu dengan pergi ke gimnasium sebanyak dua hingga tiga kali seminggu. Bagi beliau, latihan sukan dan senaman adalah cara terbaik kerana kualiti badan yang dibawa adalah daripada latihan yang baik.

Firdaus berkata, langkah berkenaan bukan saja dapat membantu menurunkan berat badan tetapi pada masa sama memberi bentuk tubuh cantik dan ideal. Tambahan pula, kejelasan latihan berkenaan dua atau tiga kali seminggu secara konsisten menunjukkan kesan positif dan hidup sihat.

Kurangkan berat cara sihat

Senaman kaedah terbaik bantu langsingkan badan

PANDUAN LATHAN SENAMAN

1 MENDAYUNG sejauh 300 meter bagi menambah ketahanan bahagian lengan, tangan dan badan.

2 BERLARI di atas treadmill atau mengayuh basikal selama 20 minit atau satu kilometer bagi fokus bahagian bawah badan.

3 MINUTE CRUNCHES dengan cara ini menguji tahap ketahanan lengan dengan kaedah turun dan naik beberapa kali.

4 SIT & REACH menguji tahap kelenyutan badan.

5 CHIN UP atau bergayut dengan cara menolak ke atas sebanyak yang boleh.