

### Senaman Kuatkan Keupayaan, Penghasilan Otot

Apakah 5 komponen kecergasan? Ia adalah **kardiovaskular, kekuatan, kelenturan, teras badan, dan kestabilan.**

#### Kardiovaskular

**Kecergasan kardiovaskular** yang baik menggambarkan kesihatan dan fungsi jantung, paru-paru serta sistem peredaran darah yang menjelaskan kapasiti paru-paru untuk penukaran oksigen dan karbon dioksida dengan darah beserta keupayaan sistem peredaran darah untuk mengangkut darah dan nutrien kepada tisu metabolisma yang aktif.

Contoh senaman dalam komponen ini adalah **senam aerobik, berjoging, berbasikal, berenang dan sukan permainan seperti tenis, badminton dan futsal.**

#### Kekuatan

Komponen kedua adalah **kekuatan dan ketahanan otot.** Dengan senaman yang sesuai, otot menjadi lebih besar dan kuat. Manakala tanpa senaman, otot menjadi kecil dan lemah. Manfaat lain apabila membabitkan diri dengan latihan bebanan, ia akan meningkatkan saiz serat otot,

kekuatan otot, selain meningkatkan kekuatan tulang dan ligamen.

Kesan kepada otot yang lemah dan tidak seimbang adalah seperti **kecederaan lutut, masalah tulang belakang dan arthritis.**

Rutin latihan bebanan biasanya membabitkan tujuh otot utama iaitu **dada, belakang, bahu, bisep, triseps, quadriseps dan hamstrings.**

### **Kelenturan**

Komponen ketiga adalah **fleksibiliti**. Ia adalah keupayaan sendi untuk bergerak ke setiap arah atau gerakan khusus melalui pelbagai gerakan penuh dan biasa. Ia dapat membantu mengimbangi kumpulan otot yang mungkin bekerja secara berlebihan ketika sesi latihan fizikal mengakibatkan kedudukan postur badan yang tidak baik.

Terdapat dua jenis senaman kelenturan iaitu **regangan pasif dan aktif**. Antara asas regangan yang boleh dilakukan adalah seperti **regangan leher, bahu, lengan, belakang badan, pinggul dan paha.**

### **Teras badan**

Seterusnya adalah **teras badan** yang terletak di bahagian tengah badan yang menyambungkan bahagian atas dan bawah badan. Otot utama yang terbabit adalah **abdominis rectus dan erector spine.**

Postur badan yang salah seperti cenderung membongkok ke depan atau belakang boleh menyebabkan masalah **sakit belakang dan arthritis.**

Senaman yang boleh dilakukan adalah **bangun tubi**.

### **Kestabilan**

**Kestabilan** membabitkan pelbagai kumpulan otot yang berkontraksi tanpa bergerak dan otot yang terbabit kebiasannya digunakan untuk **menetapkan kedudukan**. Contoh otot adalah **bahu**, **betis**, **perut** dan otot lain yang boleh menetapkan kedudukan.

Senaman ini dapat **membantu menyokong kekuatan dan mengurangkan risiko kecederaan ketika bersenam**. Contohnya seperti **berdiri dengan satu kaki selama yang mungkin, duduk di atas bola kecergasan** dan pelbagai variasi senaman lantai.

Sumber: Terapi Inspirasi, Berita Harian, Sabtu, 23 Februari 2013