Hati
EDITOR : NAHAYU MOHD SALLEH
TEL : 03-2020 2287 (SAMB 4700) FAKS : 03-20507033/7084

MENENTANG OBESITI

>18&19

Puteri Yasmin Abd Talib
pukta@metro.com.my

Masalah obesiti kini menjadi ancaman terbesar kepada rakyat Malaysia – sesuatu apabila negara kini berada di kedudukan tertinggi di Kawasan Asia Pasifik yang menyoroti masalah ini.

Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan menunjukkan obesiti dialami sebahagian rakyat Malaysia berusia 18 tahun ke atas, dengan kiraannya meningkat sekali lagi.

Malah, kajian juga mendapati dua orang dewasa Malaysia mempunyai berat badan berlebihan. Bagi seseorang individu, sesuatu yang agak mengejutkan orang sekeliling. Jika ada yang cuba memulakan gaya hidup sihat dengan sesuatu, tanpa sokongan atau motivasi ada kemungkinan usaha itu tersekat separuh jalan.

ABSTRAX COMBAT BERI IMPAK

4 jurulatih pernah alami berat badan berlebihan bersatu jalankan program 13 sesi

JAM MEJA 16

Menyedari aktiviti kecergasan yang dilakukan berkumpulan dan bersama lebih memberi impak kepada pemasaran bent badan, empat jurulatih kecergasan bersama bagi menjalankan program kecergasan Abstrax Combat selama empat minggu khususnya untuk mereka yang ingin melihat jarum mesin pemberat menunjukkan angka lebih kecil.

Program ini dilaksanakan selama 13 sesi pelangkung pelbagai latihan berfungsi termasuk latihan silatan, sirkit bersama tanpa henti dan mengangkat beban selain 13 sesi seminar bersama pakar pemakanan dan fisio.

Lebih 30 peserta dilatih oleh jurulatih bertauliah yang merdapat pertiflikat Instraktor Kecergasan Bertauliah dari FFT Malaysia bermula 29 April lalu hingga 28 Mei ini.

Menariknya, semua jurulatih berbadan pernah mengalami masalah berat badan berlebihan sebelum ini dan sekitar mereka mengalami transformasi mengenai Program Ion Kurus Malaysia (IKM), mereka sekali pernah alami belang kecergasan dan menjadi jurulatih.

Oleh kerana mereka pernah melalui fasa menjadi individu "badai dan gebu" maka ketiganya jurulatih ini lebih memahami kesukaran yang dialami peserta khususnya bagaimana membaikkan semangat serta emosi.

Seorang jurulatih, Natasya Zainal akan lebih mesra dipanggil Coach Tas berkata, program pertama inilah cara ini untuk membantu peserta mengurangkan berat badan dengan menteri pemakanan dalam mendidik mereka mengenai senaman dan pelan pemakanan yang betul serta mengamalkan gaya hidup sihat.

Katanya, gaya hidup tidak sihat menyambung kepada obesiti, apatah lagi pada zaman serba moden ini, terlapat perubahan besar terhadap kerja atau aktiviti seharian yang kurang menggunakan kekuatan fizikal dan tenaga.

"Kami sendiri pernah berhadapan masalah berat badan dan berjaya mencapai berat badan ideal dengan usaha yang gigih. Namun, saya percaya program berkumpulan seperti ini akan memberi impak yang lebih baik berbanding senaman sendirian," katanya.

KONSEP PENGALAMAN PERSEKA

Bagi jurulatih, Hallmarm Saadiah Sadon atau mesra dengan panggilan Coach Maya, bentuk latihan yang dilaksanakan program ini bukan saja senaman semata-mata malah peserta diajar cara betul mengatur pemakanan.

Ini bertata katanya, senaman saja tidak mencukupi dalam proses menurunkan berat badan. Kadah 20 peratus senaman dan 80 peratus pemakanan adalah langkah epat untuk berjaya.

"Ramai orang tiga, untuk kurus kita perlu elakkan makanan berkarbohidrat seperti nasi roman tanggapan ini tidak tepat. Nasi boleh dimakan tapi mengikut saiz hidangan yang betul.

"Apa yang perlu dilakukan sebelum memulakan program diet ialah mencari ilmu, panduan dan mendapat pendidikan yang betul mengenai diet. Tanpa bimbingan yang betul ramai orang kecundang di tengah jalan," katanya.

Jurulatih, Kapten Mohd Zahrin Che Bakar Nordin dan Kapten Mohd Syarifuan Mohamad pula berkata.

COACH Tas memberikan cabaran.

PESERTA melakukan latihan kecergasan.

> Saya percaya program berkumpulan seperti ini akan memberi impak yang lebih baik berbanding senaman sendirian
>
> **COACH TAS**

lebih jauh akan orang mencari kisah kejayaan orang lain dalam mengurangkan badan dan mereka bermempat masing-masing mengalami antara 20 kilogram (kg) hingga 30kg pengurangan.

Oleh itu mereka amat menghargai keadaan ditunjukkan peserta kerana terlebih dulu mengalaminya. Program ini adalah platform untuk jurulatih berkongsi kisah kejayaan sekali gus memotivasi peserta supaya terkait cergas dan sihat dengan cara yang betul.

Kadus-duanya yang berkhidmat sebagai pegawai tentera sedar perkara paling berbanga dalam program itu bukan sekadar motivasi dan sokongan, sebaliknya persahabatan dan hubungan yang istimewa di antara peserta lebih menggalakkan mereka mencapai matlamat kecergasan seperti dinginkan.

"Walaupun begitu, peserta juga dinasihatkan agar tidak bergantung kepada jurulatih atau pun sebarang produk untuk kurus segera tetapi sebenarnya lebih kepada diri sendiri.

"Orang rumah juga perlu mula berfikir banyak penyakit kronik bermula daripada berat badan sendiri. Kami pernah merasainya, dan dengan kesusahan tinggi, kami berjaya. Maka tiada sebab orang lain tidak boleh mencontoh kami," katanya.

SEBANDI SEHAM BERAMAI-RAMAI

Bagi peserta paling senior dalam program ini, Rafiana Khairi, 57, pembantunya semata-mata kerana mahu mengurangkan berat badan dan kembali cergas selepas 37 tahun berkerja dan selepas tamat bertugas dan bekerja.

Meskipun sebelum berkhidmat dalam perkhidmatan awam dia dianugerahkan Leftenan Muda PALAPES ketika menuntut di Universiti Putra Malaysia pada 1984, hentikan tugas mereka pengalaman.

"Enam bulan lalu saya mula akrab dan alhamdulillah kecergasan meningkat tanpa kalah berat badan dari 83kg hingga kini turun kepada 75kg.

"Saya juga membuktikan bahwa sela tidak sehamnya menjadi penghalang untuk kekal cergas," katanya.

Bagi pasangan suami isteri, Nagat Hidayah Farha Khairuddin, 31, dan Mohamad Naim Abdul Latif, 30, penyertaan mereka dalam program ini untuk mengekalkan kecergasan dan gaya hidup sihat.

Kedua-duanya berkhidmat dalam tentera dan tanggungjawab di Kuala Lumpur ke Pertiwiya untuk program ini ketana menyedari aktiviti berkumpulan lebih menyenangkan malah kesannya lebih garang.

"Suami sanggup menemani dan sama-sama mengikuti program walaupun kurus saya yang mengalami masalah berat badan. Selain itu suasana positif bersama akan baru juga mendaftkan cara lebih bersungguh," katanya.

Peserta, Shahrizam Azmee Mohamad, 26, pula mengakui program berkumpulan seperti ini sangat berkesan simakmya malah lebih dulu menyertai program IKM dan Scouts sejak lamam lalu dan dalam tempoh lima bulan, beratnya kini turun sebanyak 9kg dari pada 118kg.

"Sebelum ini saya pernah mendapatkan khidmat jurulatih peribadi dan melakukan diet sendiri tapi tidak berjaya hingga saya sertai program berkumpulan yang ada strategi dan sistem barulah berdapat perubahan berarti," katanya.

MOHD Zahrin

MOHD Syarifuan

HALIMATON

RAHANA

NURUL Hidayah

MOHAMAD Naim

JURULATIH Berkan digend bersama sebahagian peserta.

SHAHRIZAM