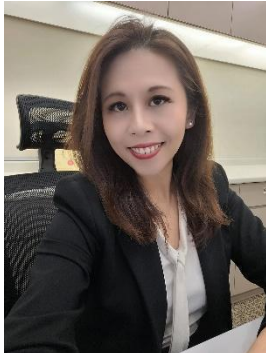


Petua untuk memulakan perjalanan kecergasan anda



Ditulis oleh Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Pakar Perubatan Keluarga

Tarikh penerbitan: 20 Ogos 2024

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasikan individu dan penduduk ke arah hasil kesihatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting untuk kesihatan kepada orang biasa melalui artikelnya dan untuk menyerlahkan isu kesihatan utama yang memberi kesan kepada anda.

'Saya tidak mempunyai masa untuk/untuk bersenam'

Frasa biasa yang biasa kita dengar.

Mari kita kreatif dan mereka bentuk pelan kecergasan untuk diri kita sendiri.

1. Cari tujuan anda

Tujuan anda dalam kesihatan tidak memerlukan pengenalan. Banyak faedah yang timbul daripada senaman yang kerap termasuk peningkatan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial.

Pada usia berapa pun, adalah penting untuk mempunyai minda penjagaan diri. Penjagaan diri adalah penting untuk membawa yang terbaik dalam diri anda.

Dengan mengusahakan diri anda melalui senaman yang kerap, anda memupuk minda peningkatan diri yang lebih kuat yang membawa kepada peningkatan harga diri.

Terdapat pepatah tentang:

'Jika anda tidak tahu apa yang perlu dikejar dalam hidup sekarang, teruskan **diri anda**.

Teruskan menjadi **versi diri anda** yang paling sihat, paling bahagia, **paling sembuh, paling hadir, paling yakin** .

Kemudian **jalan yang betul** akan mendedahkan dirinya.'

2. Pendidikan

Dididik tentang cadangan untuk bersenam untuk meraih manfaat kesihatan.¹

Mempunyai rutin kecergasan yang seimbang.

Dapatkan sekurang-kurangnya 150 minit aktiviti aerobik sederhana seminggu. Atau dapatkan sekurang-kurangnya 75 minit aktiviti aerobik yang kuat seminggu. Sasarkan untuk bersenam hampir setiap hari dalam seminggu.

Untuk lebih banyak manfaat kesihatan, dapatkan 300 minit seminggu atau lebih aktiviti aerobik sederhana. Bersenam sebanyak ini boleh membantu menurunkan berat badan atau mengekalkan berat badan yang hilang.

Lakukan latihan kekuatan untuk semua kumpulan otot utama sekurang-kurangnya dua kali seminggu. Gunakan tahap berat atau rintangan yang cukup berat untuk meletihkan otot selepas kira-kira 12 hingga 15 ulangan, 3-5 kitaran.

Latihan fleksibiliti dan keseimbangan sekurang-kurangnya 2-3 hari seminggu.

Bina aktiviti ke dalam rutin harian anda. Mencari masa untuk bersenam boleh menjadi satu cabaran.

Untuk memudahkannya, jadualkan masa untuk bersenam seperti yang anda lakukan pada mana-mana janji temu lain.

¹ sambungan chrome://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ch-api.healthhub.sg/api/public/content/a0254274ebdd40ab95c7c630a59acc31?v=dab36f97

Memaksimumkan masa untuk bergerak di mana sahaja anda berada.

Jika kerja anda terikat di atas meja, pertimbangkan untuk mempunyai jalur rintangan atau pemberat di meja anda untuk bersenam. Jalur rintangan ringan dan mudah dibungkus dalam beg kerja atau beg perjalanan anda. Senaman kecergasan boleh didapati di internet untuk memastikan diri anda berpendidikan dan bermotivasi.

Masukkan lebih banyak langkah dalam perjalanan harian anda. Naik bas atau kereta api dan bukannya memandu, turun lebih jauh dari perhentian kereta api atau bas destinasi anda, ambil kabin kereta api selanjutnya dari pintu keluar stesen.

Penyelidikan yang diterbitkan pada 16 Okt 2023 menunjukkan bahawa hanya menaiki 50 tangga sehari (bersamaan dengan 5 tangga) boleh membantu mengurangkan risiko penyakit jantung sebanyak kira-kira 20%.²

2. Penyediaan

(a) Penyelidikan yang diterbitkan dalam 'Jurnal Psikologi Sosial Eksperimen' pada tahun 2012 mencipta istilah '**kognisi berpakaian**' yang menunjukkan bagaimana pakaian secara sistematik mempengaruhi proses psikologi pemakai.³

Ia menunjukkan bahawa warna, corak, fabrik, gaya dan kesesuaian pakaian senaman anda semuanya boleh meningkatkan prestasi anda, malah mendorong anda untuk muncul dengan lebih konsisten.

Kognisi berpakaian melibatkan kejadian bersama dua faktor bebas—makna simbolik pakaian *dan* pengalaman fizikal memakainya.⁴

Ini serupa dengan doktor yang memakai kot putih, tukang masak yang memakai apron dan profesion lain yang mempunyai identiti yang berkaitan dengan jenis dan penampilan pakaian tertentu.

Jadikan perancangan pakaian kecergasan anda sesuatu yang dinanti-nantikan ke arah senaman anda yang seterusnya. Berseronoklah dalam perjalanan kecergasan anda!

² https://www.health.com/climbing-stairs-daily-heart-disease-risk-8357393?hid=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0&did=11980572-20240222&utm_campaign=healthy-living_newsletter&utm_source=hth&utm_medium=email&utm_content=022224&lctg=e2b82dd34c6b44f478d7ca50b7b03de233a97fe0

³ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20048269>

⁴ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022103112000200>

(b) Pra-bungkus pakaian kecergasan anda

Tinggalkan satu set pakaian dan kasut senaman di pejabat, kereta atau bungkus beg kecergasan anda pada malam sebelumnya di sebelah beg kerja anda.

3. Menjejaki kemajuan

Simpan rekod parameter kesihatan anda dengan kerap. Ini boleh termasuk pemantauan langkah harian, tempoh aktiviti pergerakan. Menyimpan rekod yang konsisten akan membolehkan akauntabiliti dan item yang boleh diambil tindakan untuk membuat penambahbaikan apabila motivasi mula berkurangan.

Benarkan tidak lebih daripada 2 hari berehat daripada kecergasan jika tiada sebab perubatan untuk tidak bersenam.

4. Bersikap baik kepada diri sendiri

Jaga kesihatan mental anda. Elakkan daripada fikiran dan perasaan negatif sekiranya anda tidak berjaya mengekalkan rekod prestasi yang konsisten dalam perjalanan kecergasan anda. Fahami bahawa anda dibenarkan untuk kembali pada bila-bila masa dengan pemahaman yang lebih baik tentang bidang yang anda tidak lakukan juga.

5. Kelilingi diri anda dalam persekitaran hidup sihat yang kondusif

Berhati-hati dengan persekitaran fizikal dan digital yang anda sekelilingi. Luangkan lebih banyak masa untuk melibatkan diri dengan aktiviti tingkah laku mencari kesihatan dan komuniti untuk memberi inspirasi dan motivasi perjalanan kecergasan anda.

6. Berinteraksi dengan doktor dan profesional kesihatan anda dengan kerap

Jadualkan pemeriksaan kesihatan secara berkala dengan doktor anda, jurulatih kesihatan dan profesional kesihatan lain.

Sediakan payung sebelum hujan:

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perubahan kepada kesihatan anda semasa anda sihat dan selamat.

Jangan sekali-kali mengambil mudah kesihatan anda apabila sihat.

Buat penambahbaikan jika anda tidak.

Membangunkan hubungan yang sihat dengan senaman. Ia adalah perkara terbaik yang boleh anda lakukan untuk diri sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri masa depan anda.

Hari terbaik untuk mula bersenam ialah hari ini.

Fikiran Akhir:

Lain kali anda menjalani pemeriksaan kesihatan anda, luangkan masa untuk merenungkan tabiat gaya hidup anda dan berbincang dengan doktor anda tentang cara untuk memperbaiki perkara di atas ke arah anda dan planet kita yang lebih baik dan sihat.

'Ke arah hasil kesihatan yang lebih baik'

Mengenai pengarang:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) kini berlatih sebagai doktor keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak syarikat Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang terletak di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong disenaraikan dalam senarai editor penyedia saringan kesihatan di Health365, sebuah agensi penerbitan penjagaan kesihatan, kesihatan dan perubatan estetik di Asia. Beliau mempunyai minat khusus dalam pencegahan kesihatan dan menggabungkan prinsip psikologi sukan dan perubahan gaya hidup dalam pemeriksaan kesihatan dan advokasi dalam promosi kesihatan.

Beliau akan dipaparkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Orang Berjaya di Malaysia dan Singapura' yang akan datang.

Beliau adalah seorang ahli sukan aktif yang mempunyai minat yang mendalam dalam perubahan gaya hidup, teknologi perubatan dan penjagaan perubatan bertemakan umur panjang. Dia berbangga secara peribadi dalam menjalani tonggak perubahan gaya hidup sendiri dan menyokong melalui komuniti sukan dan platform media sosialnya.

Mantra peribadinya ialah 'Dunia diubah oleh teladan anda, bukan pendapat anda.'

Diperakui dalam pengubahsuaian Kesihatan dan Tingkah Laku dengan Akademi Sukan Antarabangsa, perundingannya menggabungkan kaedah bimbingan kesihatan.

Beliau adalah ahli Kolej Pakar Perubatan Keluarga Singapura, Persatuan Perubatan Singapura, Persatuan Kesihatan Tingkah Laku Singapura, Persatuan Perubatan Gaya Hidup Singapura, HIMSS (Persatuan Sistem Maklumat dan Pengurusan Penjagaan Kesihatan).



<http://www.asiahealthpartners.com/>