

Jazzercise elak bosan

Gabungkan pelbagai tarian untuk jadikan senaman lebih menarik

Oleh Nor Faizah Mohamed

Aktiviti berse-
nam sering dilal-
bel membosankan
berikutan melakukan rutin yang sama. Pasi ramai antara kita hanya teruja bersenam di peringkat awal sebelum mengalah selepas beberapa sesi.

Justeru, faktor bosan itulah yang cuba dilakukan dalam program senaman jazzercise dan ia lari daripada rutin senaman biasa menerusi gabungan aerobik, tarian, yoga, kickboxing dan pilates.

Secara luarnya, jazzercise seperti aerobik tapi ia lebih kepada beberapa gerakan tarian, di samping halangan tentangan ringkas.

Jazzercise menggabungkan tarian jaz, hip hop, country dan pop serta diselang selikan dengan gerakan kickboxing, yoga dan pilates bagi menjaga dikannya senaman menyeluruh selama 60 minit.

Kira-kira 30 ke 40 minit pertama diadakan aerobik tarian, 15 ke 20 minit seterusnya untuk latihan kekuatan tubuh bagi membentuk otot tangan, mengempiskan perut serta memejalkan punggung, kaki dan paha.

Beberapa minit terakhir pula berunsurkan senaman yoga dan pilates yang lebih kepada regangan dan menyejukkan badan.

Jazzercise mudah diikuti wanita pelbagai

peringkat usia terutama antara 15 hingga 65 tahun kerana rentak tarian yang mudah untuk diikuti dan tidak perlu menghafal rentaknya.

Mengikut kajian Universiti Kansas, Amerika Syarikat, senaman ini berupaya membantu mengurangkan tekanan darah tinggi dan beberapa penyakit lain serta berkesan mengurangkan sel barah.

Tapi majoriti yang menyertainya lebih memberi tumpuan untuk menukarkan berat badan dan mengekalkannya di samping meningkatkan kecergasan.

Bagi meraikan sukan tarian ini yang sudah bertapak lebih sedekad di Malaysia, MAA Medicare bersama pelatih jazzercise tempatan menganjurkan Jazzercise Malaysia Sweat2Smiles 2014 pada 19 Oktober lalu.

Sejak ia dimulakan oleh Judi Sheppard Missett pada 1969, jazzercise sentiasa memegang konsep menyumbang kembali kepada komuniti.

Konsep itulah yang digunakan Jazzercise Malaysia bagi mengumpul dana untuk badan kebajikan MAA Medicare agar dapat dimanfaatkan kepada pesakit buah pinggang.

Pada masa sama, jazzercise Malaysia Sweat2Smiles 2014 juga menjadi platform bagi peminat latihan kecergasan tarian itu

meraikan tahun kegemilangannya di negara ini.

Simbolik nombor 10, 20 dan 30 diangkat sebagai tema yang meraikan 10 tahun pembabitatan empat pelatih jazzercise tempatan.

Angka 20 pula merujuk kepada ulang tahun MAA Medicare manakala 30 adalah tahun pembabitatan Pengurus Kawasan Jazzercise Malaysia, Christina Yap dalam program senaman itu. Objektif utama Jazzercise Malaysia Sweat2Smiles 2014 ini untuk menggalakan lebih ramai terlibat dalam aktiviti sihat menerusi program tarian dan pada masa sama, mengumpul dana serta meningkatkan kesedaran masyarakat mengenai MAA Medicare.

Hampir 500 peserta hadir memerciahkan acara termasuk pelatih jazzercise, pelanggan dan kenalan seluruh Malaysia juga luar negara seperti Sri Lanka, Norway serta Jepun.

Pemeriksaan kesihatan percuma, sampel produk kecantikan, kesihatan dan kecergasan turut disediakan sepanjang acara berlangsung.

Sebahagian peserta sebetulnya pertama kali mencuba senaman ini dan ramai yang berupaya menghabiskan semua sesi.

Jazzercise membantu membakar 600 kalori dalam 60 minit menerusi gerakan senaman kardio dan kekuatan otot tubuh.

Jazzercise Malaysia Sweat2Smiles ini antara

usaha mengeratkan hubungan peserta dan pelatih serta menggalakan gaya hidup sihat, selain membantu pesakit buah pinggang menerusi tabung dana yang diwujudkan.

"Ketika ini, Malaysia mempunyai 67 pelatih dan berharap acara seperti ini bukan sekadar mengumpul dana serta menyokong hidup sihat tapi memberi kesedaran kepada rakyat Malaysia," ulas Christina.

Tabung Kebajikan Buah Pinggang MAA Medicare ditubuhkan pada 1994 bagi membantu pesakit buah pinggang seluruh Malaysia dengan menyediakan rawatan bersubsidi.

Sempena 20 tahun penubuhannya, organisasi bukan kerajaan itu berusaha meningkatkan kualiti rawatan dialisis dan jagaan perubatan pada kos bertepatan.

"Lebih 300 peserta terlibat dalam Jazzercise Sweat2Smile tahun lalu dan MAA Medicare berjaya mengumpul RM70,000 yang digunakan untuk mendapatkan mesin dialisis dan peralatan perubatan lain," jelas Ketua Pengarah Eksekutif MAA Medicare Aliyah Karen.

Untuk maklumat lanjut mengenai Jazzercise dan MMA Medicare, boleh layari www.facebook.com/jazzerciseMalaysia, www.facebook.com/jazzerciseSweat2Smiles atau www.maa-medicare.org.my.