



BH 22/7/12 MS 16

Regangan, mitos dan kebenaran

» Kesakitan selepas senaman perkara baik

Regangan kedengaran seperti satu aktiviti yang sangat bermanfaat untuk kita malah sejak berdekad lamanya kita dimomokkan dengan kenyataan bahawa ia baik untuk kesihatan tubuh.

Hakikatnya tidak semua cerita yang kita dengar mengenai regangan adalah betul. Persoalannya adakah regangan penting dalam apapun aktiviti kecergasan seperti cara mengurangkan risiko kecederaan dan mencegah kesakitan? Atau mungkinkah regangan sebenarnya lebih banyak keburukan berbanding kebaikan?

Benarkan regangan mencegah kecederaan? Tidak sepenuhnya, malah terbukti regangan yang membabitkan loncatan boleh menyebabkan otot koyak. Idea bahawa kita perlu melakukan regangan sebelum bersenam timbul kerana mereka sering disogokkan dengan maklumat itu sejak sekian lama.

Hakikatnya aktiviti seperti berjoging, berbasikal dan latihan kekuatan tiada bukti saintifik yang menunjukkan manfaat daripada regangan.

Kajian membabitkan 1,538 anggota tentera di

ngan statik dan regangan balistik (regangan dengan lantunan) meningkatkan julat gerakan.

Bagaimanapun, regangan balistik boleh menyebabkan otot koyak jika tidak dilakukan dengan betul atau sebelum otot panas secukupnya.

Berupaya mengekalkan gerakan sepenuhnya adalah kritikal terutama ketika usia semakin meningkat. Pengkaji di Johnson State College di Vermont menguji 29 lelaki yang dibahagi kepada tiga kumpulan aktiviti iaitu regangan statik, regangan balistik dan tanpa regangan. Selepas empat minggu lelaki dari dua kumpulan yang melakukan regangan mengalami julat

gan yang selesa dan otot secara automatik akan tenang dan berada dalam kedudukan yang betul. Pastikan regangan dilakukan selepas selesai aktiviti iaitu ketika otot sudah sedia panas.

Adakah regangan mencegah kesakitan? Tidak, sebaliknya kesakitan adalah tanda bahawa otot anda semakin besar dan kuat. Ia biasanya berlaku 28 hingga 48 jam selepas senaman, jadi merasa sedikit kesakitan di tubuh selepas senaman adalah sesuatu yang baik.

Pengkaji di Universiti Sydney Australia yang mengulas lima kajian saintifik berkaitan regangan dan kesakitan otot mendapati regangan sebelum atau selepas senaman tidak mencegah kesakitan otot.

Nasihat dan cara terbaik

“
ADAKAH
REGANGAN
MENCEGAH
KESAKITAN?
TIDAK, SE-
BALIKNYA
KESAKITAN
ADALAH TAN-
DA BAHAWA
OTOT ANDA SE-
MAKIN BESAR
DAN KUAT”

1550 anggota tentera di Australia yang menyertai 40 sesi latihan fizikal selama 12 minggu mendapati jumlah mereka yang melakukan regangan selama lima minit adalah sama dengan mereka yang mengalami kecederaan kaki tanpa melakukan regangan.

Jadi adakah regangan sesuatu yang berfaedah untuk dilakukan? Ya, rega-

regangan menggunakan jenis gerakan yang lebih baik dan toleransi regangan yang lebih tinggi berbanding mereka yang tidak melakukan regangan.

Regangan sepatutnya dilakukan selama 15 hingga 30 saat dan diulang dua hingga tiga kali di mana ia tidak sepatutnya menyakitkan. Tenangkan tubuh dan lakukan regan-

adalah melakukan aktiviti memanaskan badan dan bukan regangan. Petua terbaik mengikut pakar adalah menggunakan otot yang sama digunakan ketika bersenam. Simpan aktiviti regangan selepas senaman ketika otot sudah sedia panas. Jika cara yang betul dilakukan ia tidak akan menyakitkan.

