

Teknik betul hasil larian berkualiti

Oleh **JUANI MUNIR**
ABU BAKAR
juani.bakar@mediamulia.com.my

BERDEBAR, redah dan panik. Mungkin itulah perasaan dilalui setiap individu menyertai acara larian setiap kali ia berlangsung. Situasi itu timbul lantaran tidak cukup persiapan mental dan fizikal sebelum hari acara larian bermula, tidak kira apa jua kategori sekali pun.

Apatah kali ini aktiviti larian ini ibarat cendawan tumbuh selepas hujan. Fasa peralihan endemik kini menyaksikan pelbagai acara berlangsung setelah dua tahun rakyat Malaysia tidak dapat menyertainya bagi mengelakkan penularan virus Covid-19.

Kedaaan ini sebetulnya boleh ditangani dengan baik iaitu dengan melakukan persiapan secukupnya bagi mengelakkan sebarang kecederaan ketika menyertai acara larian.

Latihan dan teknik membina stamina perlu dilakukan sebaiknya apatah lagi ingin meningkatkan tahap kecergasan bagi mengelakkan 'pancit' dan cedera khususnya bagi mereka yang baru berjinak-jinak atau masih baru dalam aktiviti larian.

Komuniti larian Garmin Run Club MY baru-baru ini menganjurkan klinik berlangsung di pekarangan Stadium Bukit Jalil bagi memberikan pendedahan dan



PESERTA Klinik Garmin Run Club mendengar teknik larian dalam program berlangsung di pekarangan Stadium Bukit Jalil, Kuala Lumpur.

latihan kepada orang ramai yang aktif dalam aktiviti larian sama ada jalan dekat atau jauh termasuk acara ultra maraton.

Aktiviti sama turut berlangsung di seluruh negara seperti Perak, Kelantan, Sabah dan Sarawak.

Terdahulu, sesi latihan itu dimulakan dengan aktiviti regangan badan sebelum hampir 100 peserta klinik berlari selama 30 minit sekitar Stadium Bukit Jalil yang turut disertai Ketua Jurulatih Garmin Run Club MY, Uqasha Izhar.

Sesi tersebut kemudian diteruskan dengan pelbagai latihan seperti *high kness*, *lunges*, *plyo squat* dan *burpes* dengan bimbingan jurulatih kecergasan, Mohd. Faiz Othman.

Menurut Mohd. Faiz, latihan itu amat penting bagi memastikan badan sentiasa kuat dan bersedia, di samping mengelakkan kecederaan

berlaku setiap kali acara larian.

Latihan melibatkan seluruh badan katanya, tidak boleh diabaikan sebaliknya seharusnya dilakukan bagi

mempertingkatkan prestasi larian, pada masa sama memastikan kualiti aktiviti tersebut.

"Latihan ini membantu mereka daripada mendapat kecederaan akibat larian di samping membetulkan posisi badan ketika berlari.

"Tidak kira apa jua kategori sama ada 10 kilometer (km), 21 km, mahupun maraton (41 km), latihan ini penting bagi mereka yang menyertai larian dengan cara yang betul," katanya pada klinik tersebut.

Mohd. Faiz turut menasihatkan orang ramai agar sentiasa melakukan aktiviti regangan sebelum dan selepas aktiviti larian bagi mendapatkan pemulihan yang benar-benar berkualiti

5 TEKNIK LARIAN BETUL

- » Pakaian dan kasut yang sesuai dan selesa.
- » Panaskan badan.
- » Mulakan dengan perlahan.
- » Kawal pernafasan.
- » Postur badan yang betul

di samping mengelakkan kecederaan berlaku.

"Ini bagi memastikan anda tidak mengalami kekejangan otot semasa dan selepas berlari," ujarnya.

KOMUNITI larian Garmin Run Club MY menganjurkan klinik yang berlangsung di pekarangan Stadium Bukit Jalil baru-baru ini bagi memberikan pendedahan dan latihan kepada orang ramai yang aktif dalam aktiviti larian sama ada jalan dekat atau jauh termasuk acara ultra maraton.





JURULATIH menunjukkan teknik dan posisi betul bagi mengelakkan kecederaan berlaku sewaktu berlari.

Sertai aktiviti larian

BERSEMPENA Garmin Run Asia 2022 Series-Malaysia Marathon, orang ramai boleh menyertai acara itu yang bakal berlangsung di Dataran Kehakiman Putrajaya pada 11 September depan dengan empat jarak laluan iaitu lima kilometer, 10 km, 21 km dan 42 km.

Acara sama pernah dianjurkan pada 2019 dengan lebih 7,000 penyertaan, malah kali ini kembali dengan kelainan apabila orang ramai berpeluang memenangi hadiah cabutan bertuah termasuk tiket penerbangan ke Turki.

Mereka yang berminat boleh mendaftar di www.heyjom.com/events/38. Peserta layak mendapatkan baju dan medal serta sijil.

Hadiah menanti bagi peserta yang mendapat nombor satu hingga lima.

Garmin Run Asia 2022 Series-Malaysia Marathon terbuka kepada dewasa dan kanak-kanak berusia lima hingga 12 tahun.

Yuran penyertaan antara RM70 hingga RM95, bergantung kepada kategori.