



MBB EXERCISE



BEGINNER

Tips MBB lengkap untuk senaman MBB Beginner.

Individu yang mengalami Gastrik GERD anxiety akibat “Histamine intolerance” yang berpunca dari masalah “leaky gut” akan berhadapan dengan masalah otot yang lemah dan rapuh (muscle atrophy) seperti yang saya jelaskan dalam tips MBB sebelum ini. Ini mengakibatkan manifestasi symptom GGA setiap kali anda menggunakan “tenaga” untuk aktiviti fizikal.

Sebagai contoh:

1. Jalan tak sampai 250 meter dah rasa jantung laju dan ketat dada.
2. Naik tangga 2 tingkat dah rasa macam nak mati.

Hal ini berlaku akibat tubuh kehilangan kebolehan berhadapan dengan stress. "Histamine intolerance" berpunca dari "leaky gut" yang menyebabkan tubuh terperangkap dalam stress secara kronik.

Stress kronik mengakibatkan gangguan pada Hypothalamic pituitary adrenal axis (HPA Axis) menyebabkan :

- Paras kortisol yang berlebihan menyebabkan penguraian protein otot, yang menyumbang kepada “muscle atrophy”. Ini kerana kortisol bersifat katabolik.
- Paras kortisol yang rendah pula menyebabkan tubuh sukar mengekalkan metabolisme glukosa dan keseimbangan tenaga. Ini mengakibatkan otot semakin rapuh dan lemah terutama jika badan tidak dapat bertindak balas dengan baik terhadap stress seperti menaiki tangga atau mengangkat berat.
- Paras kortisol yang rendah menuebabkan sistem immune menjadi sangat sensitif. Ini menyebabkan keradangan pada keseluruhan tubuh.

Kita di MBB selesaikan masalah ini dengan;

1. Rawat “leaky gut” dengan HAWFI Plus dan kurangkan “histamine intolerance” dengan praktik MBB. Ini akan membantu stabilkan HPA - Axis dan kembalikan 50% ke 75% peratus kebolehan berhadapan dengan stress.
2. Stabilkan sistem immune dengan Happy D pro. Ini membolehkan kita mula bersenam “kurang” symptom kerana Vitamin D, magnesium dan K2 yang terkandung di dalam Happy D pro bantu menenangkan sistem immune yang sensitif.
3. Real B pula bantu dalam proses pembinaan otot.

Regime senaman yang fokus untuk membina kembali otot yang hilang akan bantu mengurangkan stress dan menambah baik kesihatan usus dengan

1. Mengimbangi paras kortisol,
2. Stabilkan fungsi imun dan mengurangkan keradangan.

Rejim senaman yang tepat adalah sangat penting. Senaman yang berlebihan akan memburukkan lagi simptom, jadi penting untuk mengikuti pelan senaman yang teratur dan fokus pada

1. membina semula kekuatan otot.
2. meningkatkan kesihatan kardiovaskular.
3. meningkatkan fleksibiliti tanpa memberi tekanan berlebihan pada badan.

Ini adalah pelan senaman mingguan. Pelan ini direka bentuk khusus untuk MBB Beginner.

1. **Warmup (Setiap Sesi - 5-10 minit) Mulakan setiap sesi warm up untuk menyediakan otot dan sendi anda.**
 - Regangan Ringan: Lakukan regangan seluruh badan, tahan setiap regangan selama 20-30 saat.

- Berjalan Ringan atau Mengangkat Lutut di Tempat: Luangkan 5 minit pada kadar yang selesa untuk meningkatkan peredaran darah dan memanaskan otot anda.

Note fasa "warm up" ini sangat penting untuk mengelakkan dari berlakunya kecederaan.

2. Latihan Kekuatan untuk bina otot (3 hari seminggu, hari tak berturut-turut)

Latihan kekuatan penting untuk membina semula jisim otot yang hilang. Ini bertujuan untuk meningkatkan kembali simpanan gula pada otot (glycogen) dan proses ini akan membantu mengembalikan kebolehan untuk mengendalikan stress semula.

Fokus pada latihan berketahanan rendah dengan ulangan tinggi untuk membina daya tahan otot.

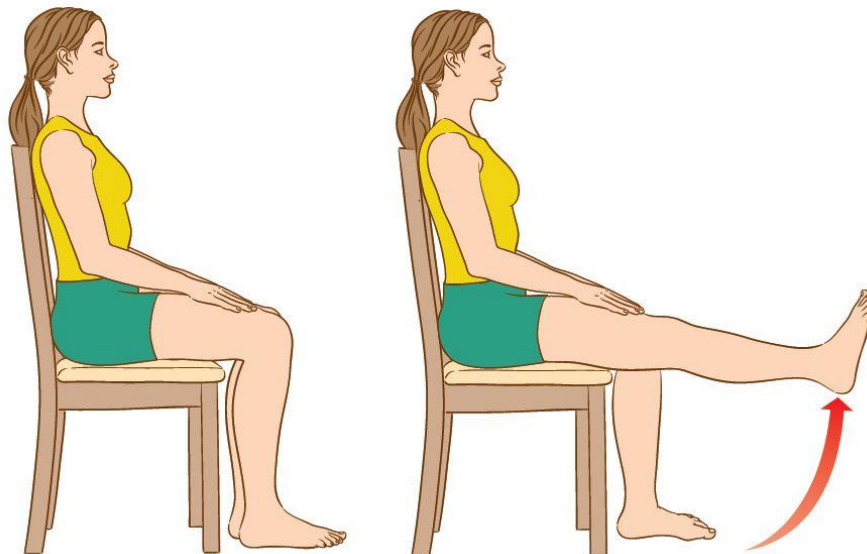
- ❖ **Wall Push-Ups:** Berdiri menghadap dinding, letakkan tangan di dinding pada ketinggian bahu, dan lakukan push-up. Lakukan 3 set, 10-15 kali ulangan.



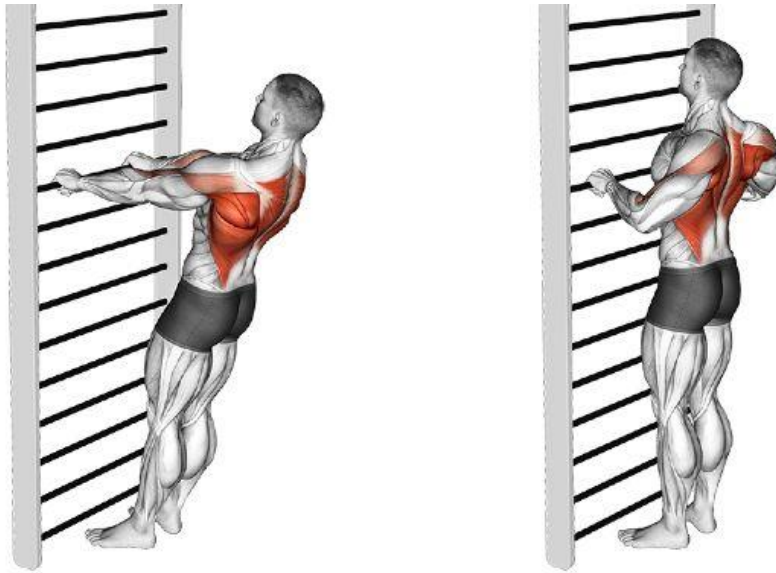
- ❖ **Chair Squats:** Berdiri di hadapan kerusi, duduk dan bangun, guna kerusi sebagai sokongan jika perlu. Lakukan 3 set, 10-15 kali ulangan.



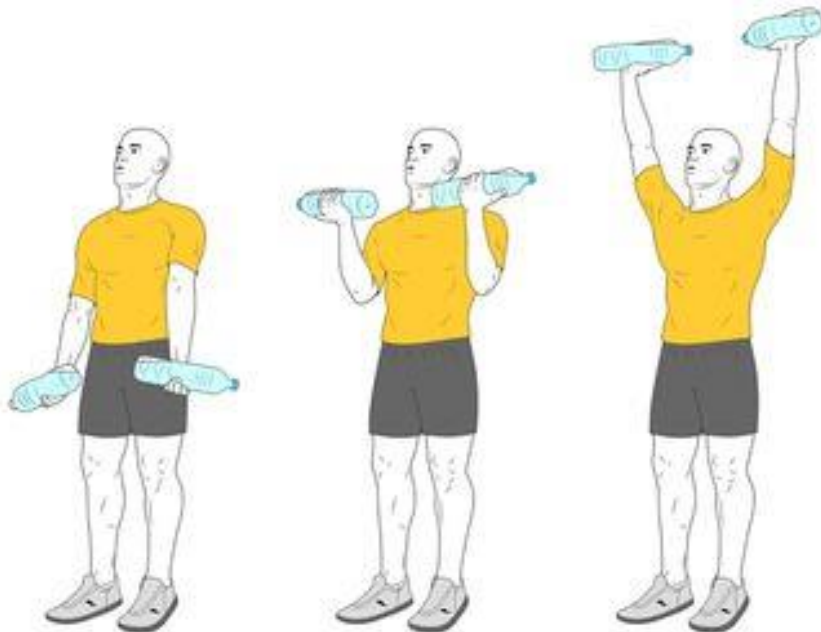
- ❖ **Seated Leg Lifts:** Duduk di kerusi dan angkat satu kaki pada satu masa, pastikan kaki lurus. Lakukan 3 set, 10-15 kali ulangan.



- ❖ **Incline Rows:** Berdiri menghadap meja, countertop, atau railing yang kukuh. Pegang tepi permukaan, berjalan ke belakang sehingga badan anda berada pada sudut condong. Tarik dada anda ke arah tepi permukaan, fokus pada merapatkan bilah bahu. Lakukan 3 set, 10-15 kali ulangan.



- ❖ **Shoulder Press dengan Berat Ringan:** Duduk atau berdiri, angkat dumbbell ringan atau botol air ke atas kepala. Lakukan 3 set, 10-15 kali ulangan.



3. Kardio Rendah Impak (3-4 hari seminggu)

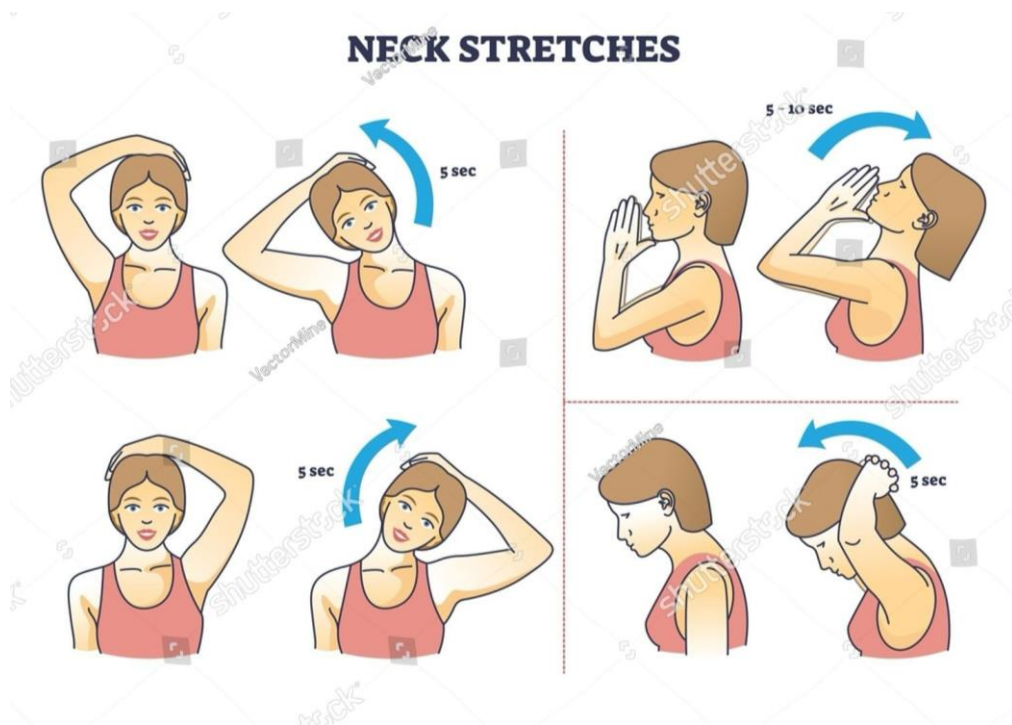
Kardio rendah impak membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskular tanpa memberi tekanan berlebihan pada badan.

- ❖ **Berjalan:** Mulakan dengan 5-20 minit pada kadar yang selesa. Tambah durasi secara beransur-ansur apabila kecergasan meningkat.
- ❖ **Basikal Senaman:** Kayuh dan kekalkan rintangan rendah dan kayuh pada kadar yang tetap dan selesa selama 15-20 minit.

4. Regangan dan Fleksibiliti (2 hari seminggu)

Menggabungkan regangan ke dalam rutin anda membantu meningkatkan fleksibiliti, melegakan ketegangan otot, dan mengurangkan risiko kecederaan.

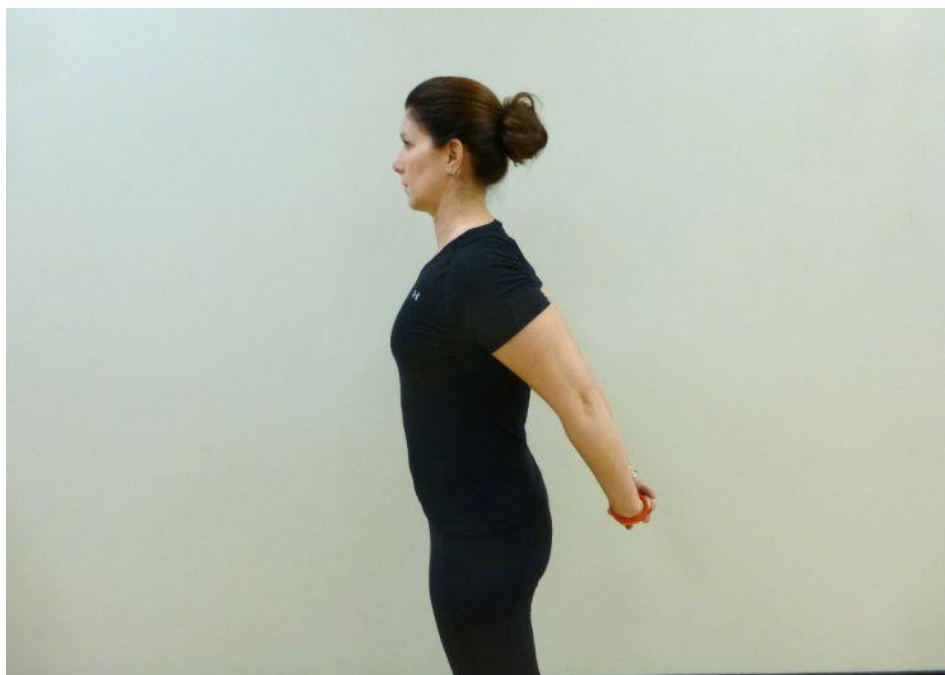
- ❖ **Regangan Leher:**
Condongkan kepala ke satu sisi, bawa telinga ke arah bahu. Tahan selama 20-30 saat, kemudian tukar sisi.



- ❖ **Regangan Bahu:** Bawa satu tangan merentasi badan pada ketinggian bahu dan tarik perlahan-lahan lebih dekat ke dada anda. Tahan selama 20-30 saat, kemudian tukar tangan.



- ❖ **Pembuka Dada:** Genggam tangan di belakang anda dan luruskan tangan, angkat sedikit dari badan. Tahan selama 20-30 saat.



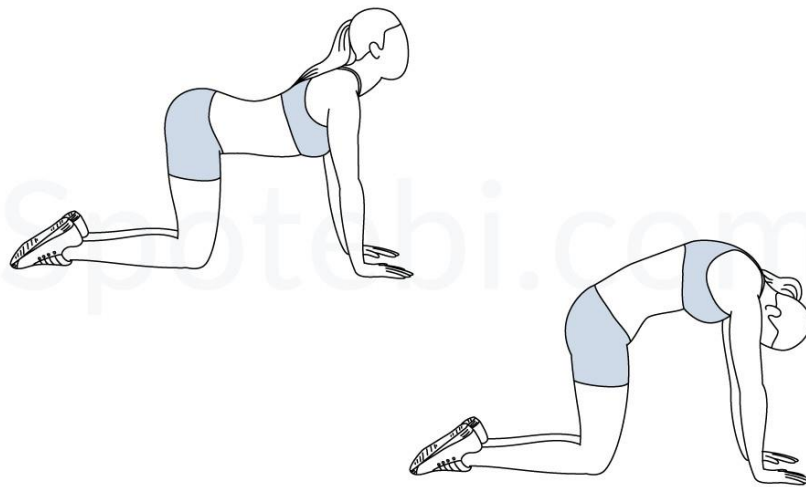
- ❖ **Regangan Hamstring Duduk:** Duduk di lantai dengan satu kaki diluruskan dan satu lagi dibengkokkan. Capai ke arah jari kaki kaki yang diluruskan, tahan selama 20-30 saat. Tukar kaki.



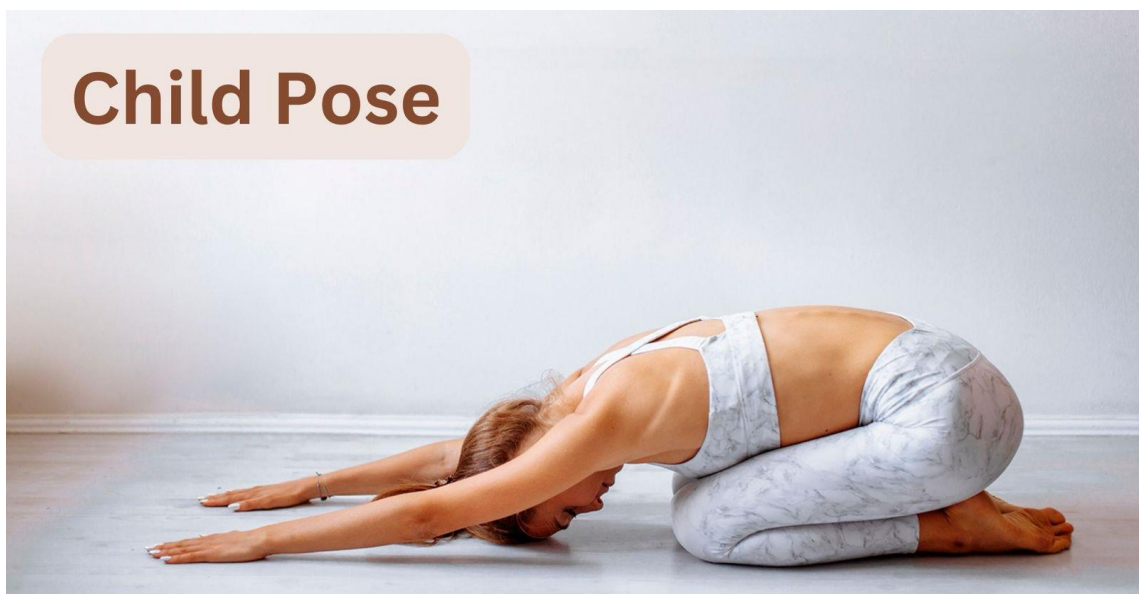
- ❖ **Seated Forward Bend:** Duduk di lantai dengan kedua-dua kaki diluruskan di hadapan anda. Bungkuk ke depan pada pinggul, capai ke arah jari kaki. Tahan selama 20-30 saat.



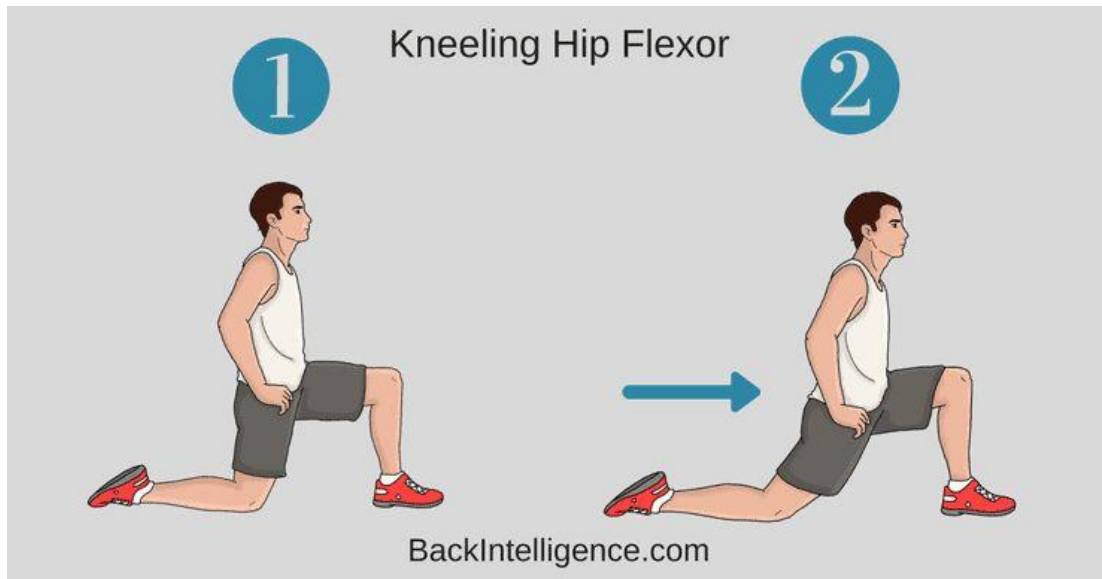
- ❖ **Cat-Cow Stretch:** Mulakan pada tangan dan lutut. Lengkungkan belakang anda semasa menarik nafas (cow pose), kemudian lengkungkan belakang semasa menghembus nafas (cat pose). Ulangi 10-15 kali.



- ❖ **Child's Pose:** Berlutut di lantai, duduk di atas tumit, dan turunkan dada ke tanah dengan tangan dilunjurkan ke depan. Tahan selama 20-30 saat.



- ❖ **Hip Flexor Stretch:** Berlutut pada satu lutut dengan kaki lain di hadapan. Tolak pinggul anda ke depan dengan perlahan untuk meregangkan hip flexor.
Tahan selama 20-30 saat, kemudian tukar sisi.



5. Penyejukan Badan (Setiap Sesi - 5-10 minit)

Akhiri setiap sesi dengan penyejukan untuk membantu badan anda tak terkejut dengan tiba tiba berhenti senaman.

- Berjalan Perlahan: Luangkan 5 minit berjalan pada kadar perlahan untuk menurunkan kadar denyutan jantung secara perlahan.
- Latihan Pernafasan Dalam: Amalkan pernafasan dalam dan perlahan untuk merehatkan badan dan minda anda.
- Regangan Seluruh Badan: Berdiri dan angkat tangan ke atas kepala, regangkan seluruh badan dari hujung jari hingga ke hujung kaki. Tahan selama 20-30 saat.

Jadual Senaman Mingguan

Berikut adalah cara anda boleh menyusun senaman ini sepanjang minggu:

Isnin

- Pemanasan (5-10 minit)
- Latihan Kekuatan(30-40 minit)
 - Wall Push-Ups
 - Chair Squats
 - Seated Leg Lifts
 - Resistance Band Rows
 - Shoulder Press dengan Berat Ringan
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Selasa

- Pemanasan (5-10 minit)
- Kardio Rendah Impak (20-25 minit)
 - Berjalan atau kayuh Basikal Senaman
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Rabu

- Pemanasan (5-10 minit)
- Latihan Kekuatan (30-40 minit)
 - Wall Push-Ups
 - Chair Squats
 - Seated Leg Lifts
 - Resistance Band Rows
 - Shoulder Press dengan Berat Ringan
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Khamis

- Pemanasan (5-10 minit)
- Regangan dan Fleksibiliti (20-30 minit)
 - Regangan Leher
 - Regangan Bahu
 - Pembuka Dada
 - Regangan Hamstring Duduk
 - Seated Forward Bend
 - Cat-Cow Stretch
 - Child's Pose
 - Hip Flexor Stretch
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Jumaat

- Pemanasan (5-10 minit)
- Kardio Rendah Impak (20-25 minit)
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Sabtu

- Pemanasan (5-10 minit)
- Latihan Kekuatan (30-40 minit)
 - Wall Push-Ups
 - Chair Squats
 - Seated Leg Lifts
 - Resistance Band Rows
 - Shoulder Press dengan Berat Ringan
- Penyejukan Badan (5-10 minit)

Ahad

➤ Hari Rehat atau Regangan Lembut

- Pilihan: Ulangi rutin Regangan dan Fleksibiliti dari hari Khamis, tetapi lakukan dengan lembut dan ringan.

Tips Tambahan:

- **Mulakan dengan Perlahan:** Mulakan dengan intensiti minimum dan tingkatkan secara beransur-ansur untuk mengelakkan tekanan berlebihan dan kecederaan.
- **Dengar Badan Anda:** Jika ada senaman yang menyebabkan ketidakselesaan atau keletihan berlebihan, berhenti dan berehat. Sesuaikan senaman mengikut keselesaan anda.
- **Kekalkan Hidrasi:** Minum banyak air sebelum, semasa, dan selepas senaman untuk memastikan otot dan sendi anda terhidrat.
- **Rehat dan Pemulihan:** Pastikan anda mempunyai hari rehat antara sesi senaman untuk membolehkan otot pulih dan mengelakkan latihan berlebihan.
- **Dapatkan Nasihat Profesional Kesihatan:** Sentiasa berunding dengan penyedia penjagaan kesihatan sebelum memulakan sebarang rejim senaman baru, terutamanya jika anda mempunyai masalah kesihatan yang mendasari.

Untuk nasihat lanjut, sila hubungi Dietect anda atau lawati MBB Diet Centre untuk nasihat yang lebih terperinci.

Rejim senaman dan regangan ini, bersama dengan jadual mingguan, direka dengan senaman asas, mudah tetapi berkesan, membantu anda membina semula kekuatan otot, meningkatkan kesihatan kardiovaskular, dan meningkatkan fleksibiliti tanpa memberi tekanan berlebihan pada badan anda. Dengan mengikuti pelan ini, anda boleh meningkatkan kesihatan fizikal anda secara beransur-ansur sambil menguruskan simptom yang berkaitan dengan disfungsi HPA axis dan atrofi otot.