

DIET SEHAT & BUGAR DENGAN SPORTS THERAPY

Dr. Michael Triangto. SpKO
Slim & Health, Sports Therapy
RS. Mitra Kemayoran
Mal Taman Anggrek



Sehat



WHO

- Suatu keadaan dimana sehat secara fisik, mental maupun sosial dan bukan berarti tidak menderita suatu penyakit.

Kunci menuju hidup sehat



- Motivasi
- Diet
- Olahraga

Motivation



- Motivasi yang baik berasal dari pemahaman yang benar tentang berbagai permasalahan dan mengetahui cara penyelesaiannya
- Motivasi akan membantu untuk mengubah pola berpikir
- Hasilnya adalah keadaan sehat yang lebih bertahan lama dan mempermudah untuk meraih hasil yang jauh lebih baik

Diet yang cukup



- Diet tidak berarti tidak boleh makan sesuatu melainkan makan dalam jumlah yang cukup
- Diet ketat tak mungkin dilakukan untuk jangka waktu panjang sehingga hanya boleh dilakukan untuk jangka pendek
- Diet ketat akan membuat kita sakit dan diet yang cukup akan membuat tubuh menjadi sehat

Makanan baik dan buruk ?



Kata kunci



- Konsumsi dalam jumlah tak berlebihan
- Tahu kapan saatnya berhenti
- Sisakan untuk yang lain

Lau Tzu



- Kenyangkan perut, kosongkan kepala

Bugar



- Bugar adalah kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan

Atlet



Alasan tak berolahraga

- ❑ Tak semua orang suka
- ❑ Mengurangi waktu bekerja
- ❑ Tak ada fasilitas
- ❑ Mahal
- ❑ Cedera
- ❑ Menyebabkan serangan jantung?



Olahraga

- Olahraga yang **tepat** baik untuk meningkatkan kesehatan
- Kurangnya berolahraga dapat menjadi sumber terjadinya berbagai macam penyakit seperti diabetes, hipertensi, gangguan jantung, kolesterol tinggi, stroke, asthma
- Olahraga harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan masing-masing individu, terprogram, teratur dan dilakukan untuk jangka panjang secara berkesinambungan

Sehat & Bugar ?



Sports therapy



- Program pengobatan yang menggunakan olahraga terukur yang ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan membantu proses penyembuhan penyakit-penyakit tertentu

Posisi Sports Therapy



Sports therapy



Sports Therapy



- Meminimalkan cedera
- Tak menyebabkan rasa lapar yang berlebihan
- Meningkatkan kesehatan dan kebugaran
- Membantu proses penyembuhan penyakit dan rehabilitasi fisik
- Menurunkan berat badan dengan latihan ringan tanpa harus kelaparan
- Mempertahankan motivasi dan hasil yang telah diperoleh

Penyakit yang dapat dibantu

Obesitas



Scoliosis



Penyakit yang dapat dibantu

Jantung & Pembuluh Darah

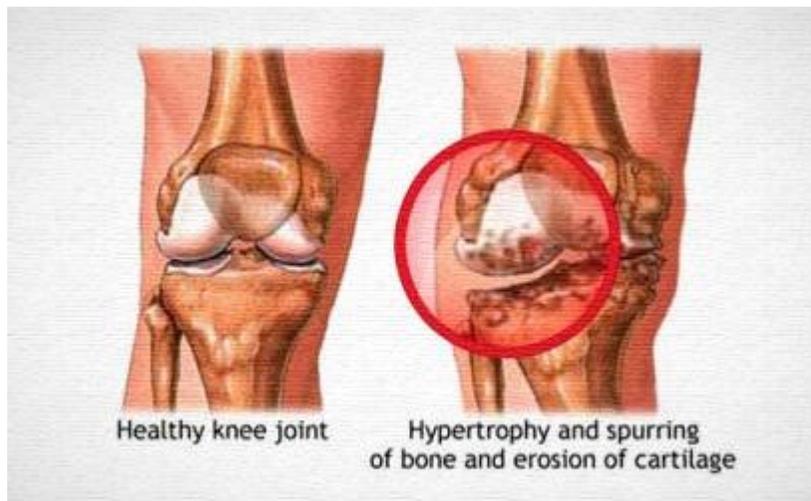


Diabetes



Penyakit yang dapat dibantu

Osteoarthritis



Osteoporosis



Hasil Maksimal

- Suatu usaha yang menghasilkan banyak manfaat



Sports Therapy

Jenis Olahraga

Aerobik



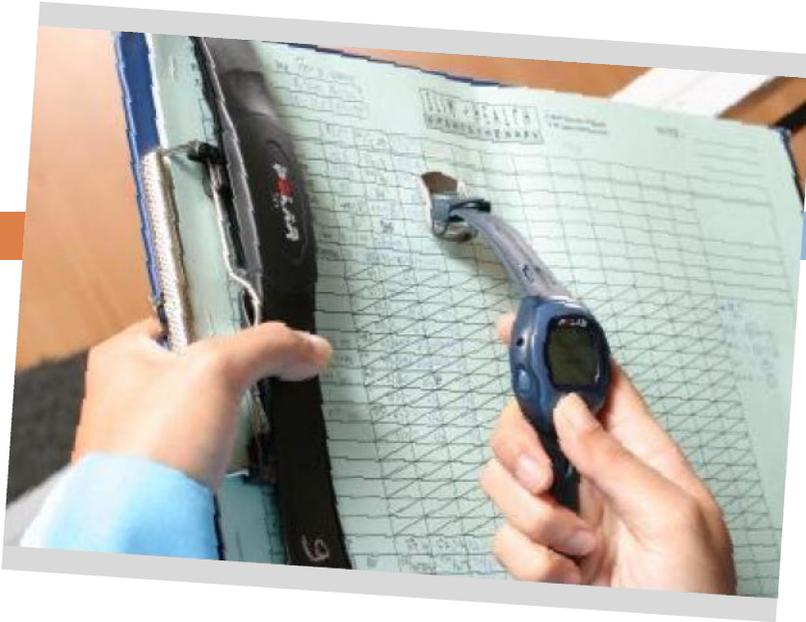
Anaerobik





Intensitas

Denyut Jantung Maksimal / 100 % = 220 – Usia (Tahun)



Intensitas

Monitoring dapat
dipermudah dengan
menggunakan alat
monitor denyut jantung





Durasi Latihan

30 menit – 1 jam bergantung pada tingkat kemampuan masing-masing individu



Frekuensi

3 – 5 x / Minggu

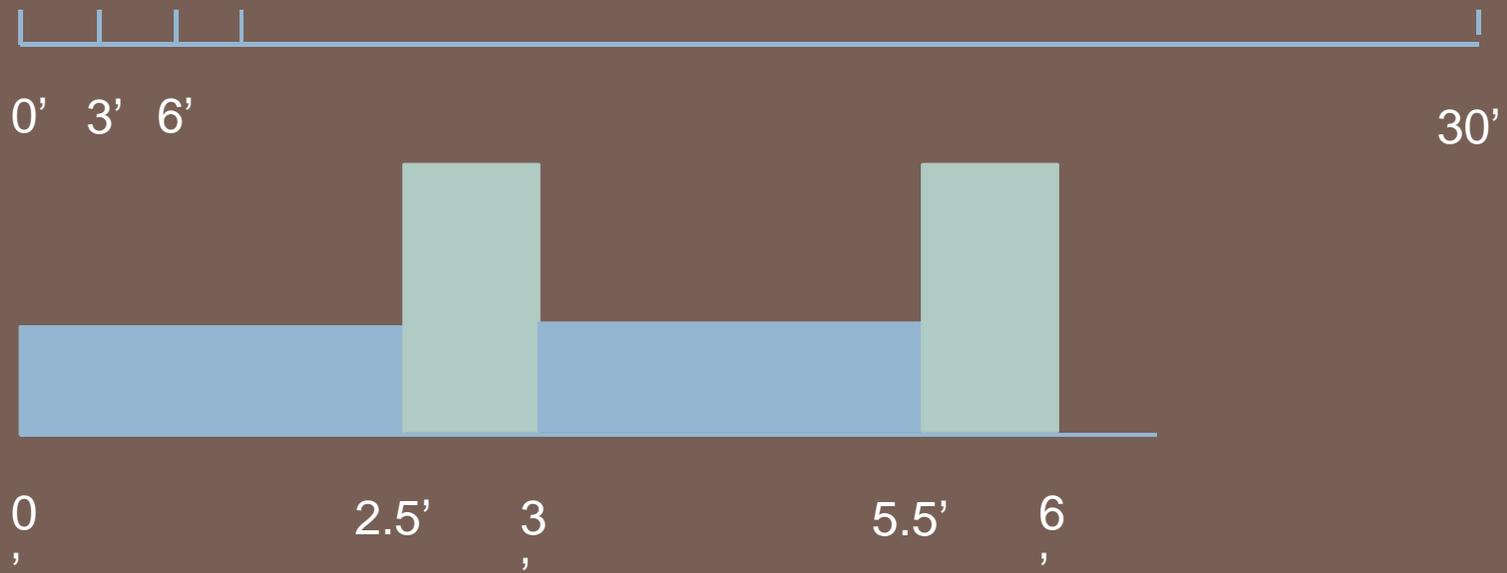
H.I.I.T



High Intensity Interval Training

- Bentuk latihan fisik yang menggunakan latihan berat dan ringan secara berganti-ganti

H.I.I.T



Program yang Baik

Indikator

4 D

- **D**apat dilihat hasilnya
- **D**apat dirasakan perbedaannya
- **D**apat dinikmati prosesnya
- **D**apat diulangi di kesempatan lain

Kesimpulan



- Sports Therapy baik untuk diet dan kebugaran
- Aktivitas fisik yang terukur baik untuk penderita obesitas dan penderita penyakit lainnya
- Program latihan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan dari masing-masing penderita
- Evaluasi dan penyempurnaan program

Terima Kasih

