

## Parkour Jakarta New Training Method

"Class For Beginner"

### 8.30 - Jogging.

Kenapa jogging diletakkan di awal. Karena Jogging berfungsi untuk memanaskan otot sebelum mulai latihan.

### 8.35 - Dynamic Conditioning Movement.

Dynamic Conditioning bertujuan untuk memanaskan persendian. Ada 8 sendi utama yang akan dilatih. Sendi leher atas, sendi leher bawah, sendi bahu, sendi pergelangan, sendi pinggul, sendi selangkangan, sendi lutut, sendi engkel kaki.

### 8.50 - Quadepedral movement.

Quadepedral adalah gerakan merangkak di tanah yang bertujuan untuk mengaktifkan semua otot-otot badan sekaligus untuk melatih keseimbangan.

### 9.05 - Istirahat 1

### 9.10 - Landing.

Mempelajari posisi mendarat dengan sebaik-baiknya dengan teknik yang lebih baik.

### 9.25 - Roll.

Teknik rolling wajib diajarkan buat pemula. Karena disinilah teknik untuk menyelaraskan tubuh dengan momentum.

### 9.40. Precision Jump.

Teknik lompatan yang statis dan tepat dengan kontrol diri. Precision yang benar adalah melompat menuju titik, bukan garis.

### 9.55. Balance & Cat Balance.

Berfungsi untuk mempelajari fokus dan keseimbangan badan serta konsentrasi.

### 10.10. Climb Up.

Mempelajari tiga teknik memanjat baik dengan cara power dan teknik.

### 10.15. Istirahat 2

### 10.20. Play.

Sesi ini para beginner berkesempatan untuk bertanya dan mempelajari teknik lainnya. Dan diberi kebebasan untuk bergerak sesuai dengan kemampuan tubuhnya.

### 10.35. Endurance Training.

Yang dilatih pada sesi ini adalah ketahanan tubuh dan stamina. Maka dua metode berlari akan diajarkan disini. Silent Sprint dan Running Crosscountry 2 km.

### 10.50. Power & Strength.

Latihan Kekuatan dan Ketahanan Otot. Mulai dari Upper Body, Core dan Lower Body.

### 11.10. Streching & Pendinginan.

### 11.25. Selesai.

Apabila ingin melanjutkan untuk sesi Jamming setelah sesi kelas, dipersilahkan.

Sumber : <http://parkourindonesia.web.id/>

## METODE RICE PEMULIHAN UNTUK KESELEO

Jika Anda mengalami cedera pada jaringan otot lunak seperti keseleo, tertarik otot atau memar, ada sebuah metode pengobatan awal yang sangat efektif yang bisa dilakukan sendiri di rumah sebelum berobat ke dokter. Metode ini adalah cara terbaik dalam mengatasi cedera ketimbang Anda datang ke tukang pijat atau urut.

"Dengan metode RICE, cedera pada pasien dapat diatasi secara dini. RICE sendiri adalah akronim dari Rest, Ice, Compression, and Elevation. Penting artinya buat masyarakat untuk mengetahui langkah-langkah ini, supaya penanganannya cedera tidak salah kaprah," ungkap Dr Tanya T.M Rotikan, SpKO, dari Bagian Kedokteran Olahraga Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) kepada Kompas.com di kawasan Pondok Indah, Jakarta, Kamis (24/1). Tanya menguraikan bahwa kombinasi metode RICE dapat membantu pembengkakan yang terjadi setelah cedera akut. Penting pula untuk diingat bahwa semakin cepat metode ini diterapkan pada pasien atau orang yang mengalami cedera, akan semakin efektif manfaat hasil yang akan diperoleh.

Tindakan Rest artinya pasien harus mengistirahatkan dan melindungi wilayah otot yang cedera. Jika terasa sakit saat menahan beban, gunakanlah penopang, dan jika terasa sakit untuk menggerakkan bagian yang cedera, lindungi dengan splint atau kayu belat. Tindakan Ice artinya kompres bagian cedera dengan es atau sesuatu yang dingin. Pendinginan dapat mengurangi reduce pembengkakan dan rasa sakit di bagian

cedera. Langkah ini sebaiknya dilakukan sesegera mungkin. Tempelkan kain dingin atau es yang dibalut pada bagian cedera selama 20 menit tiga kali sehari dalam 24 jam pertama.

Tindakan Compress artinya tekan bagian yang mengalami cedera dengan menggunakan perban khusus (ace bandage). Kompresi ini dapat mengurangi pembengkakan di sekitar cedera. Meskipun balutan ini harus rapi, pastikan bahwa perban ini tidak terlalu ketat karena dapat menimbulkan mati rasa, geli atau bahkan menambah rasa sakit.

Pada tindakan Elevation, pasien sebisa mungkin harus mengangkat bagian cedera lebih tinggi di atas jantung. Misalnya jika yang cedera pergelangan kaki, upayakan pasien dalam posisi tidur kemudian pergelangan kaki diangkat atau ditopang dengan alat supaya posisinya lebih tinggi dari jantung. Teknik ini mengacu pada prinsip bejana berhubungan dan berguna untuk mengurangi pembengkakan pada bagian cedera. Metode RICE, lanjut Dr Tanya, sebaiknya diterapkan pada pasien selama 48 hingga 42 jam pascacedera. Pasien juga sebaiknya menghindari pemijatan atau urut karena dapat memperparah cedera. "Baru setelah menjalani metode ini (RICE), pasien boleh mendapat terapi lainnya seperti fisioterapi, terapi panas atau pemijatan. Jika pasien langsung diurut atau dipijat justru menambah parah. Kalau yang diurut ternyata cedera akibat otot sobek, tentunya akan berbahaya," tambahnya.

Selama menjalani metode RICE, pasien juga biasanya diperbolehkan meminum obat-obatan penghilang rasa sakit. "Pasien boleh saja meminum obat yang dijual bebas untuk mengurangi rasa sakit. Namun sebaiknya konsumsi obat-obatan ini juga diawasi oleh dokter," tandas Dr. Tanya.

Dikutip dari : Kumpulan Notes di FB-nya Hendry Hilmawan

### 10 TIPS menurunkan berat badan

1. Kurangi karbohidrat (nasi, roti, dll) dan hindari lemak (gorengan, santan). Tetapi jangan anda hilangkan karbohidrat dari porsi makan anda karena karbohidrat tetap dibutuhkan tubuh, hanya tidak terlalu banyak.
2. Bagi porsi makan anda dari 3 menjadi 6 kali sehari. Hah? Kok bisa? Tentu saja anda harus membuatnya menjadi setengah porsi tiap kali makan. Kemudian 3 diantara makan tambahan tersebut tidak perlu menggunakan nasi, tetapi buah atau susu non fat.
3. Hindari gula dalam minuman anda! Minuman yang membawa paling banyak pasukan gula adalah soft drink. Sangat disarankan untuk tidak minum minuman ini lagi. Selalu minta air mineral jika anda sedang makan keluar. Sekali-kali teh manis untuk pelega masih tidak apa.
4. Makan paling akhir 2-3 jam sebelum tidur. Karena lemak mulai ditumpuk saat anda tidur, dan jika anda makan sebelum tidur maka akan menjadi sasaran empuk untuk penumpukan lemak. Jika anda lapar, lebih baik minum saja susu non fat atau WRP atau semacamnya.
5. Tidak lagi gorengan, ganti dengan yang bakar atau rebus. Tetapi hati-hati, biasanya ayam bakar diolesi minyak. Paling baik, anda mengatakan dulu ke yang masak, jangan pakai minyak ya.
6. Latihan kardio (jogging, lari, berenang, lompat tali, treadmill). Jenis ini akan membuat anda membakar lemak yang menumpuk dengan sukses. Lakukan dengan rutin setiap hari.
7. Pagi hari yang indah untuk berlatih. Berlatih pada pagi hari akan lebih efektif,

karena perut anda sudah kosong dan tentunya pembakaran yang utama akan mengambil dari lemak anda.

8. Berjalan kaki yang sehat. Usahakan anda bisa berjalan kaki jika jaraknya tidak terlalu jauh. Ataupun ketika ada pilihan antara eskalator atau tangga, pilih tangga! Kecuali kalau di mall tentunya yang biasanya hanya ada eskalator, tapi bisa anda akali dengan terus berjalan di eskalator.

9. Istirahatlah secukupnya. Waktu istirahat yang baik adalah 8 jam sehari. Jangan lebih jangan kurang.

10. Nikmati hidup anda. Atur semua diet dan latihan anda agar menyenangkan sehingga nanti tidak menjadi diet yoyo (berat kadang turun kadang naik). Kalau anda menikmati gaya hidup sehat anda yang baru, tentu anda tidak sampai bosan khan.

**Dikutip dari :** Kumpulan Notes di FB-nya Hendry Hilmawan

## 8 Nutrisi makanan untuk tubuh anda

Ada banyak tersedia makanan, tetapi hanya sebagian yang berguna untuk otot anda. Tentunya bukan berarti yang lain tidak berguna, tetapi gunanya adalah untuk bagian lain dari tubuh. Dengan 8 makanan ini anda dapat membangun otot anda dan lebih percaya diri dengan tubuh anda.

1. Putih Telur. Ini adalah protein yang sempurna untuk membangun otot anda. Putih telur mempunyai BV (biologic value) yang paling tinggi serta kandungan yang paling tinggi.

2. Tauge. Makanan kecil ringkih ini ternyata mempunyai khasiat yang luar biasa pada tubuh kita. Kandungan vitamin E yang tinggi pada makanan ini berfungsi sebagai anti oksidan yang

dapat mencegah radikal bebas yang terjadi setelah kita melakukan latihan beban yang berat. Semakin sedikit otot yang terkena radikal bebas, semakin cepat pemulihan otot anda dan pertumbuhannya.

3. Ikan Laut. Ini adalah makanan favorit kita yang ternyata juga sangat berguna bagi tubuh kita. Kandungan asam omega 3nya dapat mencegah penguraian otot setelah kita berlatih berat. Dengan demikian otot kita tidak berkurang dan bisa langsung bertambah otot baru sehingga anda terlihat lebih besar.

4. Yogurt. Kandungan CLA pada yogurt sangat membantu anda untuk menjaga tubuh anda dari lemak. Zat ini dapat membantu pengurangan lemak pada tubuh anda. Selain itu kandungan karbohidrat yang tinggi dan bersih dapat membantu tubuh anda yang sangat membutuhkan karbohidrat selesai berlatih berat.

5. Daging Sapi. Lebih dari sumber protein, daging sapi juga banyak mengandung zat besi dan seng. Selain itu makanan ini juga mengandung kreatin, bahan yang dapat memompa otot anda untuk bisa bekerja lebih keras dan tumbuh lebih cepat. Selain itu, sebagai alternatif, anda juga bisa menikmati daging ayam yang memiliki jumlah protein yang sama, tapi tanpa kreatin.

6. Alpukat. Kandungan lemak tak jenuh berfungsi sebagai anti katabolik sehingga dapat mencegah kerusakan otot dan memperkuatnya.

7. Air. Tubuh, dan juga otot, terdiri dari 80% air. Karena itu air berperan sangat penting pada

pertumbuhan otot anda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa otot yang mengandung cukup air lebih mudah membuat sintesa protein dibandingkan yang kekurangan air.

8. Kopi/Coklat. Wow, yang ini anda mungkin kaget. Tetapi kopi memang memiliki kandungan yang sudah terkenal, yaitu kafein yang dapat memacu kerja jantung anda sehingga otot anda dapat bekerja lebih kuat untuk mengangkat beban serta membantu pembakaran lemak sehingga dapat merampingkan tubuh anda. Tetapi jika anda memiliki problem kesehatan yang berkaitan dengan kafein maka sebaiknya anda hindari kopi atau kafein dalam bentuk lainnya. Dan juga sebaiknya kopi (bukan kafein) anda batasi konsumsinya karena juga memiliki pengaruh pada hormon kortisol. Untuk konsumsi kafein bisa didapatkan dari suplemen ataupun sumber alami seperti teh dan coklat.

**Dikutip dari :** Kumpulan Notes di FB-nya Hendry Hilmawan

## Khasiat Putih Telur di Pagi Hari

Memang betul kuning telur banyak mengandung nutrisi dan memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan kita. Namun, tahukah Anda bahwa ternyata putih telur jauh lebih sehat untuk otot dan mengurangi berat badan? Berikut fakta-fakta dibalik putih telur.

Putih telur tidak memiliki lemak, kolestrol, lemak trans, bahkan karbohidrat. Kolestrol yang terdapat pada telur ternyata paling banyak berada pada kuning telur. Oleh karena itu, Anda bisa menggunakan putih telur dalam masakan atau makanan sehari-hari untuk menurunkan tingkat kolesterol.

Putih telur = sumber protein alami. Putih telur mengandung 40 jenis protein dan nutrisi penting lainnya seperti potasium, kalsium, fosfor dan zink. Protein alami yang terdapat pada putih telur ini juga baik dalam menghasilkan asam amino untuk pembentukan otot.

Putih telur menghasilkan protein yang langsung bisa diserap oleh tubuh. Makanan lain yang mengandung protein seperti daging-dagingan atau minuman berprotein harus dipecah dulu oleh tubuh sebelum dapat diserap. Proses yang lama ini menyebabkan tubuh hanya bisa menerima 1/3 saja dari protein asli. Sementara dengan putih telur, protein langsung diserap oleh tubuh 100%.

Sarapan putih telur untuk mengurangi berat badan. Mengonsumsi putih telur di pagi hari memberikan tenaga bagi tubuh untuk membakar lemak dan kalori sambil membentuk otot. Sebuah penelitian di Pennington Biomedical Research Center membuktikan bahwa mereka yang mengonsumsi dua putih telur setiap pagi, berat badannya berkurang hingga 65% dan merasa lebih berenergi, daripada mereka yang hanya mengonsumsi roti biasa.

**Dikutip dari :** Kumpulan Notes di FB-nya Hendry Hilmawan

## Terjemahan Interview Stephane Vigroux (Parkour Generations)

### Permulaan

Sejarah dari parkour dan art du displacement dimulai dari sekelompok anak muda yang menamakan diri mereka Yamakasi. Grup Yamakasi beranggotakan David Belle, Sebastien Foucan, Yann Hnautra, Charles Perrière, Malik Diouf, Guylain N'Guba-Boyeke, Châu Belle Dinh, Williams Belle, Laurent Piemontesi. Mereka adalah sekelompok teman yang melakukan suatu seni yang sama.

Kemudian karena adanya perbedaan cara pandang, muncullah beberapa nama untuk seni ini. David memilih parkour, dan Sebastien memilih freerun. Namun pada dasarnya, saya rasa semua setuju, ini semua bermula dari satu disiplin yang sama, nama yang sama, bentuk latihan yang sama. Sekarang itu telah berubah dan muncul nama-nama berbeda, namun pada permulaannya ini adalah latihan yang sama.

Mengenai saya, saya berlatih bersama David, kemudian saya bertemu Yamakasi setelahnya. Ini merupakan sesuatu yang baru, sangat menarik, dan sangat ditekuni dalam banyak hal: secara fisik dan mental. Saya hanya kagum akan bagaimana seseorang dapat mendesak diri mereka masing-masing.

Menjadi kuat adalah awal dari semuanya, apa artinya? Mereka menaruh nilai di balik kata ini - to be strong. Jadi ini dimulai secara fisik, melakukan tantangan-tantangan. Dapatkah kamu mengangkat batu ini? Dapatkah kamu mendorong mobil ini? Dapatkah kamu mendorong ini? Dapatkah kamu melompat dan meraih tembok ini?

Mereka mulai menaruh angka-angka yang cukup tinggi dalam jumlah repetisi yang mereka lakukan dan melibatkan banyak insting. Pada saat itu belum ada metode yang jelas mengenai latihan seperti saat ini. Ini butuh waktu, bahkan untuk mereka, untuk memahami mengapa mereka melakukannya.

### Traceurs

Saat ini Traceur menjadi suatu kata yang umum. Semua orang menyebut praktisi dari parkour dan art du displacement sebagai traceur, dan saya tidak tahu bagaimana bisa sampai begini. Pada dasarnya, traceurs adalah sekelompok praktisi. Kelompok praktisi disiplin ini pada awalnya menamakan diri Yamakasi (termasuk di dalamnya David Belle, Sebastien Foucan, saya, dan teman-teman lain), kemudian beberapa waktu setelah itu kami menamakan diri kami traceur. Jadi menurut saya, ini memberi batasan mengenai siapa yang melakukan disiplin ini.

### ParkourGenerations

Setelah semua masalah yang kami hadapi di Perancis dengan Sebastien Foucan mengenai pengembangan parkour, saya memutuskan untuk pergi dari Perancis dan tinggal di Thailand. Setelah beberapa tahun di sana, saya menyadari bahwa saya pribadi tidak

mendapatkan apa-apa. Pada saat itu juga Chau dari Yamakasi menghubungi saya dan mengatakan pada saya untuk kembali ke Inggris dan melakukan sesuatu di sana, karena pada waktu itu disiplin ini mulai berkembang namun tidak dalam alur yang benar. Jadi saya harus pergi kesana dan merapkannya kembali. Saya bilang OK, saya akan pergi ke Inggris dan melihat apa yang terjadi di sana. Jika ada yang bisa dilakukan, mari kita lakukan. Sekarang atau tidak sama sekali.

Saya tiba disini, bertemu Forrest dan Dan, kemudian kami memulai Generations beberapa minggu setelah saya tiba di London. Saya menyadari jika saya ingin membuat suatu perubahan ke arah yang benar, saya harus melibatkan orang yang tepat. Jadi saya mulai menghubungi traceur-traceur Perancis. Kami telah mendapat gambaran mengenai apa yang akan kami lakukan agar disiplin berada pada maksud yang tepat. Saya bertemu Chau, William, Laurent, dan Yann. Mereka bilang OK, Stephane. Bagus. Kalau kamu melakukannya kami akan mendukungmu. Kita dapat melakukan sesuatu bersama-sama sebelum orang-orang melakukannya tanpa motivasi yang benar.

### Praktisi Pemula

Kami mendapati bahwa sangat sulit saat ini bagi para praktisi pemula untuk berlatih, karena bagi mereka parkour adalah sesuatu hal yang berbau media. Hal ini dapat menghasilkan uang dan menjadi sebuah pekerjaan. Bahkan jika mereka memiliki motivasi yang baik, aspek bisnis ini adalah sesuatu yang nyata. Ini akan sulit bagi mereka untuk memulai semuanya dari awal, memiliki pengertian yang benar, dan pendekatan yang benar tentang latihan. Seringkali orang-orang mengeluarkan energi dan berlatih, namun mereka tidak memperhatikan detail-detailnya. Contohnya, kamu menentukan jarak untuk melakukan quadrupedal - monkey walk dan seringkali kebanyakan orang akan berhenti sebelum garis yang ditentukan. Saya tidak mau mencurangi diri saya sendiri. Jika saya mengatakan sesuatu maka saya akan melakukannya. Ini mengenai sikap yang harus kita tunjukkan saat latihan lebih dari latihan itu sendiri.

Alasan kami bergabung bersama-sama dalam Parkour Generations adalah untuk

memastikan orang-orang memiliki pengertian yang lebih baik mengenai apa itu art du displacement dan parkour. Untuk saat ini masalahnya adalah ada kesalah pahaman mengenai apa yang sebenarnya. Ini bukan mengenai melakukan backflip untuk membuat teman-temanmu kagum.

Jika kamu ingin bertahan dan menjaga tubuhmu, kamu harus benar-benar memikirkan apa yang kamu lakukan dan mengerti mengapa kamu melakukan ini. Apakah kamu tahu asal dari semua ini? Apakah kamu tahu mengenai semangat yang diemban pada disiplin ini? Bagaimana ini terbentuk? Kapan ini diciptakan? Jadi kami mencoba untuk menjaga nilai-nilai ini dan bagi kami ini adalah ilmu seumur hidup. Ini adalah seni dimana kita berlatih setiap hari. Tidak hanya fisik namun juga mental. Maksud saya, kita semua pasti ingin menjadi orang yang baik dalam kehidupan kita. Kita ingin berubah.

Tidak ada gunanya kamu kuat dalam pergerakanmu namun bersikap buruk dalam kehidupanmu sehari-hari. Ini adalah perjalanan yang panjang dan ini adalah perjuanganmu sehari-hari untuk meningkatkan dirimu. Untuk menjadi lebih baik, untuk memiliki sesuatu yang lebih dalam, kamu harus memberi usaha yang lebih dan memberi lebih banyak untuk demi diri kita sendiri. Kamu harus jujur terhadap dirimu sendiri, hadapi rasa takutmu, dan berbagi serta membantu orang lain. Inilah mengapa kami banyak menghabiskan waktu dengan orang-orang, kami melatih mereka, menolong mereka, dan mendesak mereka untuk menjadi lebih baik.

### **Kompetisi**

Saya rasa kompetisi berbahaya untuk ego kita. Saya menyukai aspek performance darinya, namun masalah dari kompetisi adalah parkour sendiri adalah suatu disiplin yang baru didirikan dan dikenal, dan saya rasa melakukan kompetisi bukanlah sesuatu yang tepat untuk disiplin ini.

Parkour sangat dekat dengan media, dengan kemauan untuk menyombongkan diri. Kamu pasti tahu, melakukan back flip, tampil dalam film, dan sejenisnya. Semua hal ini yang berhubungan dengan ego bukanlah sesuatu yang baik. Hal-hal tentang kompetisi ini bukanlah sesuatu yang baik.

Namun ini telah terjadi. Saya tidak menyukainya dan tidak mendukungnya sama sekali. Tidak ada satupun dari kami di Parkour Generations, bahkan Yamakasi, saya kenal Sebastien, saya kenal David, tidak ada satupun founder yang mendukung 'World Freerun Championship' beberapa waktu lalu. Saya menegaskan, tidak ada satu pun dari kami yang mendukung ini.

Apa yang mungkin akan kita lakukan kedepannya lebih kepada pertemuan sedunia. Jadi yang pertama, ini harus digerakkan oleh suatu asosiasi internasional. Negara yang berbeda-beda harus terlibat dalam prosesnya. Seluruh ide, masukan, dan diskusi dari mereka harus ditampung. Kita harus mendiskusikan ini bersama-sama. Kamu tidak bisa mengatakan inilah world freerun championship padahal hanya kamu yang mencetuskan dan merencanakannya. Ini tidak benar.

Jadi kami akan mencari jalan untuk membuat suatu event yang merepresentasikan semuanya. Ini harus direncanakan dengan baik. Inilah mengapa kami butuh waktu untuk melakukannya dan voila! Kami harap antara sekarang dan saat nanti kami siap untuk mengadakan event ini, dengan banyak orang yang terlibat di dalamnya, tidak akan muncul event-event tidak jelas yang seperti yang kita ketahui baru-baru ini. Karena saya yakin ini sangat buruk untuk citra dari disiplin ini.

Orang-orang menggunakannya untuk menghasilkan uang, itu baik untuk mereka namun ini tidak baik untuk disiplin yang kita tekuni. Disiplin ini masih baru dan dikembangkan, dan beberapa orang sudah merusaknya sebelum ini berkembang. Media mungkin memiliki pandangan yang salah mengenai disiplin ini.

Diterjemahkan oleh: Daniel Giovanni

### **Pesan dari Editor**

Leaflet ini diterbitkan tanpa mengambil keuntungan (non-profit leaflet). Hanya untuk memperluas filosofi Parkour dan informasi mengenai kesehatan. Akhir kata, Sang editor memohon maaf atas ketidak-sempurnaan leaflet ini, ini semua dikarenakan Sang editor sibuk dalam memerangi berbagai ujian di sekolah. (zF)

### **Jadwal Latihan Medan**

Rabu dan Minggu

Pukul 16.00 WIB

Spot saat ini : Auditorium USU

### **Kontak**

zaidil-firza@hotmail.com

+6283198147714