

Fighting fit

LINKS TO:

Stage 3, Module 11

Learning Object 3: *I think this is easy*

Exercise 1

Use the information in the program to help you complete the dialogue below.

Sample answer:

1. **Mr Smart:** *Hai Peter. Senang sekali mendengar suaramu lagi!*
2. **Peter:** *Aku juga, Pak. Bagaimana Boot Camp Lubang Buaya? Apakah Bapak akan menikmati program latihan 5 hari di sana?*
3. **Mr Smart:** *Saya benar-ragu ragu, Peter. Saya sudah melihat jadwal kegiatannya dan makin hari makin berat kegiatan yang harus kami lakukan.*
4. **Peter:** *Ada kegiatan apa saja pada hari pertama besok?*
5. **Mr Smart:** *Kegiatan hari pertama relatif ringan. Hanya latihan berjalan 5 kilometer dalam satu jam yang agak berat pada hari itu.*
6. **Peter:** *Kegiatan setiap hari mulai dan selesai jam berapa?*
7. **Mr Smart:** *Setiap hari kami harus bangun pada jam 05:15 dan bersiap-siap untuk mengikuti bermacam-macam latihan pagi. Terus kami ada kegiatan sepanjang hari sampai jam 20.15. Setelah itu kami mandi, kemudian menulis renungan di dalam jurnal kami sebelum tidur.*
8. **Peter:** *Kedengarannya berat sekali kegiatan Bapak setiap hari!*
9. **Mr Smart:** *Memang berat tapi mudah-mudahan juga akan bermanfaat bagi kesehatan saya.*

10. **Peter:** *Ya, mudah-mudahan pengalaman ini bermanfaat bagi Bapak.*

11. **Mr Smart:** *Baiklah, Peter. Bapak kira sebaiknya Bapak pergi tidur sekarang. Besok harus bangun pagi-pagi. Mungkin besok malam Bapak telepon Peter lagi. Selamat malam, ya.*

12. **Peter:** *Ya, Pak. Selamat malam. Sampai besok.*

Exercise 2

Using the information from the program provided in Exercise 1, help Mr Smart complete his fitness journal for the next three days.

Sample answer:

Hari Kedua

Pagi ini saya bangun dengan rasa sedikit pusing dan lelah. Di latihan yoga kami melakukan banyak latihan peregangan yang dibutuhkan tubuh kami yang kecapaian dan pegal. Sebenarnya, latihan yoga ada khasiatnya untuk menghilangkan rasa capai dan pegal yang sebelumnya kami derita.

Setelah latihan yoga, nafsu makan saya sudah kembali. Sarapan yang disajikan pagi ini juga khusus, yaitu nasi goreng dengan telur mata sapi dan salad buah segar. Enak sekali sarapannya pagi ini.

Sesudah sarapan saya mengadakan konsultasi pribadi dengan ahli gizi selama satu jam. Kami membicarakan konsumsi makanan saya dan perubahan dalam konsumsi makan yang harus saya lakukan untuk hidup lebih sehat. Kesimpulannya adalah bahwa saya harus berhenti makan makanan yang tidak bergizi, jadi di kantor setiap siang saya harus mengonsumsi makanan berupa roti gandum, salad, sayuran dan buah segar. Kalau ditambah dengan olahraga secara rutin, kesehatan dan kebugaran saya pasti akan meningkat drastis.

(continued on following page)

(continued from previous page)

Kegiatan yang berikut setelah konsultasi gizi adalah berjalan di sekeliling Taman Mini Indonesia Indah selama tiga jam. Selain meningkatkan kebugaran, kegiatan ini sangat menarik, karena kami dapat melihat contoh dari rumah adat dari seluruh propinsi Indonesia, serta sejumlah museum seperti Museum Transportasi Indonesia.

Setelah kunjungan ke Taman Mini, untuk makan siang disajikan sate dengan bumbu kacang dan lontong. Saya tidak sangka makanan selama boot camp akan seenak ini.

Sesudah makan, kami mengikuti latihan panjat tebing. Awalnya saya ragu-ragu mengikuti kegiatan ini, karena saya takut pada ketinggian. Tetapi karena keyakinan diri yang baru saya peroleh akibat boot camp ini, saya bertekad untuk mengatasi rasa takut saya dan mengikuti semua kegiatan.

Sesudah semua peserta menyelesaikan giliran mereka memanjat tebing, kami dibagi dalam regu untuk pertandingan futsal. Tujuan kegiatan ini adalah untuk lebih mengenal peserta lain dan bekerjasama dalam satu regu. Saya suka sekali kesempatan untuk mengenal olahraga futsal dan ada kemungkinan besar saya akan melanjutkan bermain olahraga ini setelah selesai boot camp.

Pada saat makan malam kedengarannya semua peserta mulai sependapat dengan saya bahwa boot camp ini sangat bermanfaat bagi kesejahteraan dan kebugaran mereka. Semangat itu kita bawa ke kegiatan terakhir untuk hari kedua, yaitu pertandingan bola voli.

Saya benar-benar tidak sabar menunggu kegiatan-kegiatan yang dijadwalkan untuk besok.

Hari Ketiga

Wah! Ini sudah hari ketiga dan semua peserta merasa baik dan penuh semangat. Meskipun hujan lebat pagi ini, kami masih menyelesaikan latihan berjalan pagi tanpa ada keluhan satu pun.

Sarapan hari ini sama dengan yang kemarin, yaitu nasi goreng. Tetapi tidak ada peserta yang memikirkan makanannya. Semua peserta sangat ingin melanjutkan kegiatan yang direncanakan untuk hari itu.

Kegiatan pertama adalah aerobik air yang dilakukan di kolam renang Hotel Lubang Buaya. Walaupun kegiatan ini agak aneh bagi semua peserta, akan tetapi para peserta masih tetap menyukai kegiatan ini dan menyempatkan diri untuk menggunakan tubuh dan otot mereka dengan cara yang unik.

Setelah latihan aerobik air, otot-otot kami menjadi longgar dan lentur dan siap untuk menghadapi kegiatan bersepeda sepanjang 20 kilometer putaran di sekeliling Taman Monas. Kami menjadi pusat perhatian para pengunjung Monas yang berpikir bahwa mereka menyaksikan lomba bersepeda.

Menyusul dari kegiatan naik sepeda, kami harus mandi cepat untuk persiapan kegiatan berikutnya, yaitu kelas masak sehat. Kelasnya sangat menarik dan menyenangkan, terutama karena kami dapat makan hasil dari masakan kami.

Setelah makan siang kami dibawa ke gym untuk latihan tinju. Latihannya terdiri dari angkat besi, memukul berbagai kantong tinju dan melompat-lompat dengan tali skipping. Kegiatan-kegiatan ini memerlukan banyak konsentrasi dan koordinasi antara mata dan tangan atau kaki kami dan sangat mencapakan.

Latihan tinju diikuti pijat selama satu jam dengan tukang pijat yang pandai. Pijatnya sangat menyegarkan seluruh tubuh sehingga semua rasa pegal dan kecapaian hilang. Aduh enaknya!

Setelah makan malam kami mendengarkan presentasi dari tamu khusus yang diundang untuk menyampaikan topik '*Menjalani Hidup Sehat*'. Sebenarnya kami tidak lagi memerlukan pembicaraan motivasional seperti ini karena sudah belajar hal ini sendiri dari pengalaman kami selama di boot camp.

Saat ini saya bangga dan puas dengan prestasi dan kemajuan saya sejauh ini. Saya berharap dapat membuat kemajuan yang lebih banyak pada hari keempat.

Hari Keempat

Saya yakin bahwa saya sudah bisa melihat dan merasakan perubahan dalam tubuh saya sekarang. Saya merasa bahwa saya siap untuk tantangan apa pun di dalam hidup saya.

(continued on following page)

(continued from previous page)

Hari ini dimulai dengan jogging sejauh 3 kilometer. Kegiatan ini diikuti sesi meditasi selama satu jam. Kali ini di sesi meditasi pikiran saya jernih dan sama sekali tidak ada pikiran negatif seperti di dalam sesi meditasi pada hari pertama.

Setelah sesi meditasi, kami pergi ke Pantai Mutiara untuk berkayak. Saya tidak sangka Jakarta memiliki tempat rekreasi seperti ini. Airnya sangat jernih dan tenang, sehingga kami bisa berkayak jauh di lepas pantai. Sangat menyegarkan suasana di laut selama kegiatan ini.

Dari Pantai Mutiara, kami pergi ke Ancol untuk makan siang di klub Hai Lai. Dari situ kami bermain bowling di Jaya Ancol Bowling Centre. Saya bermain bowling di Brisbane waktu saya masih kuliah, jadi sudah puluhan tahun saya tidak bermain bowling, tetapi ketrampilan saya dalam olahraga ini tidak hilang.

Sesudah kegiatan bowling kami kembali ke Lubang Buaya Boot Camp dan punya waktu luang satu jam sebelum makan malam. Saya memanfaatkan waktu ini untuk bermain tenis meja bersama teman-temanku yang baru.

Setelah makan malam kami ada latihan peregangan untuk mengakhiri kegiatan kami di hari keempat.

Besok hari terakhir dari boot camp ini. Saya sudah mengalami banyak perubahan dalam hidup saya dan banyak kemajuan dalam kondisi fisik saya selama ini. Saya juga menjalin banyak persahabatan baru. Sesudah pulang dari boot camp, kami semua harus melanjutkan hidup lama kami masing-masing. Kali ini kami akan bertekad untuk makan, dan hidup aktif secara sehat.

Exercise 3

Help Mr Smart write a message to the camp managers and staff.

Sample answer:

Terima kasih sebesar-besarnya kepada Bapak Hartono Purwokerto dan seluruh staf Lubang Buaya Boot Camp atas pengalaman di kamp Anda yang mengubah hidup saya. Anda telah menunjukkan kepada saya jalan menuju hidup yang lebih sehat dan lebih bahagia. Oleh karena itu saya akan merasa selalu berhutang budi kepada Anda. Tanpa pengetahuan dan kemauan keras yang telah diajarkan kepada saya, saya tidak tahu apa yang akan terjadi pada diri saya. Sekali lagi, saya mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya atas semua bantuan Anda.

Hormat saya

Michael Smart