

Video galak senaman dilancar

Oleh NAZRI HADI SAPARIN

mhadi@sph.com.sg

RAMAI berazam untuk bersenam demi mengurangkan berat badan.

Sayangnya, seringkali azam itu tidak kesampaian atau hanya tinggal azam.

Punca utamanya: Badan tidak sanggup menanggung 'derita' bersenam.

Justeru, ratu senaman, Cik Abidah Mahmood, atau lebih mesra dengan panggilan Dee Dee, menghasilkan video senaman, yang menurutnya, "pasti merangsang tubuh-tubuh yang malas bergerak dan bersenam".

Selain video senaman, DVD selama 90 minit bertajuk *Dee Unravelled!* itu juga mengandungi muzik video yang memaparkan Cik Abidah menari dan menyanyi.

Lagu bertajuk *Satu* dalam muzik video itu digubah Razzi M. dan disusun Imran Ajmain manakala muzik video itu sendiri diarah Encik Khairudin Samudin.

Turut dimuatkan ialah tip pemakanan dan rahsia wanita-wanita yang telah berjaya menurunkan berat badan.

Cik Abidah menambah, senaman dalam video itu mencabar tetapi mudah dilakukan. Lebih penting lagi, ia seronok dan sesuai untuk golongan remaja hinggalah warga emas.

Meskipun disasarkan kepada golongan wanita, video itu tetap sesuai bagi kaum lelaki.

"Saya berharap video ini da-



FOTO: TUNI SHARIF

JAGA KESIHATAN: Anggota Parlimen GRC Jurong, Cik Halimah Yacob, dan Cik Abidah Mahmood di majlis pelancaran video menggalak masyarakat bersenam dengan senaman yang mencabar tetapi mudah dilakukan.

pat menjadi salah satu wadah bagi menggalak masyarakat kita untuk bersenam dalam usaha mengatasi pelbagai masalah kesihatan yang kita hadapi sekarang," ujarnya, yang pernah menghasilkan video senaman sebelum ini bersama sebuah stesen radio setempat.

Video senaman *Dee Unra-*

velled! dilancarkan Anggota Parlimen GRC Jurong, Cik Halimah Yacob, di The Arts House semalam.

Berharga \$17.90, video itu boleh didapatkan di Muzika Records (cawangan Joo Chiat Complex dan Tanjong Katong Complex), Efen Rayes Saloon di Loyang Point dan XNDO di Cen-

trepoint.

Mereka yang berminat juga boleh mendapatkannya menerusi laman web www.deedee-fitness.com.

Sebahagian hasil penjualan video itu akan disalurkan kepada Yayasan Jantung Singapura (SHF) dan rumah tumpangan anak yatim setempat.