

## Pecah rekod WBOR senaman kardio 15 jam tanpa henti

- Oleh SALEHUDIN MAT RASAD
- 2 November 2024, 7:45 am



DR. K JEY menunjukkan medal pengiktirafan BOWR kepada ibunya S. Sukumalar dan keluarga di Jerantut Hill Resort, semalam. -UTUSAN/SALEHUDDIN MAT RASAD

JERANTUT: Seorang pelatih kecergasan Dr. K Jey Prabakaran Thevar, 27, mencipta rekod dunia dan Asia dengan melakukan [senaman kardio](#) dan angkat berat selama 15 jam tanpa henti menjelang Deepavali di Healthland Gym, Kuala Lipis minggu lepas. Anak jati Pahang kelahiran Kuala Lipis membuktikan keupayaannya mengatasi pencapaiannya tahun lepas sebagai manusia pertama diiktiraf oleh Asia Book Of Records (ABOR) dan dan Malaysia Book of Records (MBOR) selama 12 jam, Julai tahun lepas.

Bercakap kepada *Utusan Malaysia*, hasrat untuk memecahkan rekod sendiri tahun ini tercapai apabila penat jerihnya yang melakukan senaman kardio dan angkat berat selama 15 jam diiktiraf Book Of World Records (WBOR) dan MBOR .

“Kejayaan itu bukan datang bergolek tetapi hasil pengorbanan masa bersama keluarga dan latihan keras selama 16 jam sehari bermula pukul 6.30 pagi hingga 10.30 malam setiap hari di Healthland Gym, Kuala Lipis sejak Februari.

“Sebelum ini saya melakar rekod dalam Influencer Book Of World Records (IBOWR), Malaysia Book of Records (MBOR) dan ABOR kerana melakukan senaman kardio dan angkat berat selama 12 jam tanpa henti, pada 23 Julai tahun lepas,” katanya.

Dr K Jey Prabakaran Thevar menyatakan demikian selepas menerima sijil pengiktirafan daripada wakil IBOWR, P.Tamilanban dan wakil MBOR Mohamad Hazrul Hafizi Ahmad Fauzi di Jerantut Hill Resort di sini semalam.

Beliau berkata, pencapaian memecah rekod ABOR dan MBOR tahun lepas mendorongnya untuk memecahkan rekod dunia ‘Guinness World Records’ yang lebih berprestij melalui aktiviti serupa selama 15 tanpa henti pada bulan September tahun ini.

Tambah beliau, amalan diet tanpa gula dan garam selain makan lapan kali sehari dalam kuantiti kecil, menjadi amalan saya sebagai kekuatan fizikal dan minda.

Kegigihannya anak muda ini berbaloi apabila pencapaian anak muda ini mendapat perhatian dan diiktiraf manusia pertama berbuat demikian oleh tiga pihak iaitu Book Of World Records, MBOR dan Asia Book Of Records (ABOR). – [UTUSAN](#)