

Headline	Kayuh basikal jadi falsafah kehidupan		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	31 Dec 2011	Color	Full Color
Section	Ekonomi	Circulation	197,952
Page No	I-20	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	255 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 5,040
Frequency	Daily	PR Value	RM 15,120



# Kayuh basikal jadi falsafah kehidupan

“HIDUP ini mesti ada tempo, tidak kira apa pun yang kita lakukan, kita mesti tahu di mana kita harus memecut dan di mana kita harus memperlahankan rentak untuk menyimpan tenaga,” kata Zainudin Ishak di saat memulakan bicara mengenai kehidupan di luar ruang lingkup kerjayanya sebagai Pengarah Eksekutif dan Ketua Pegawai Eksekutif HSBC Amanah Takaful (Malaysia) Sdn. Bhd.

Menurut bapa kepada tiga anak ini, beliau mempunyai hobi menaiki basikal bukit (mountain bike) kerana falsafah aktiviti tersebut menyamai dengan apa yang diamalkan di dalam kehidupan sehariannya sama ada peribadi mahupun di dalam kerjaya.

“Mengayuh basikal juga ada tempunya tersendiri, ada tempat perlu pecut, ada tempat boleh bersantai, itu cara yang boleh membuatkan kita tidak jemu dan mudah berputus asa,” katanya.

Beliau mempunyai pasukan basikal bukitnya sendiri yang dinamakan sempena satu daerah di tanah kelahirannya di Negeri Sembilan “Chengkau Cycling Club” dianggotai oleh 20 hingga 30 ahli yang sering melakukan aktiviti tersebut pada setiap hujung minggu.

Malah kayuhan mereka bukan sekadar di Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) tetapi turut melakukan aktiviti lasak tersebut di luar Kuala Lumpur.

Terbaharu, beliau bersama Chengkau Cycling Club telah berkayuh selama enam jam dari Kuala Kubu Bharu, Selangor ke Bukit Fraser, Pahang.

“Semasa melakukan kayuhan marathon seperti itu, selain kecergaran dan stamina, kita juga perlu sentiasa fokus agar setiap kayuhan tidak lari dari tempo sehingga menyebabkan kemalangan.

“Perlu diingat, jarak perjalanan serta tempoh kayuhan yang lama akan membuatkan kita letih dan jemu, jadi adalah penting untuk kita memiliki ‘pace setter’ yang boleh dijadikan pemandu bagi memastikan kita tidak terlalu ketinggalan daripada ahli-ahli yang lain,” ujar beliau lagi.

Menurut Zainudin, semasa melakukan kayuhan beliau sentiasa meletakkan matlamat jangka pendek dan panjang dan akan ‘menghadihkan ganjaran kepada diri sendiri apabila berjaya tiba di tempat tersebut.

Headline	Kayuh basikal jadi falsafah kehidupan		
MediaTitle	Utusan Malaysia		
Date	31 Dec 2011	Color	Full Color
Section	Ekonomi	Circulation	197,952
Page No	I-20	Readership	833,287
Language	Malay	ArticleSize	255 cm <sup>2</sup>
Journalist	N/A	AdValue	RM 5,040
Frequency	Daily	PR Value	RM 15,120

“Saya akan pastikan saya buat sasaran, contohnya saya akan kata kepada diri sendiri bahawa saya akan berehat selama lima minit apabila berjaya tiba di tiang tersebut ataupun saya akan minum air apabila sampai di situ, jadi saya kena pastikan kayuhan saya sentiasa ber tenaga bagi mendapatkan ganjaran hasil kerja keras tersebut,” katanya

Menyorot kembali penglibatannya di dalam aktiviti lasak ini, Zainudin berkata, ia berlaku secara semula jadi apabila ibunya disahkan menghidap penyakit akibat daripada berat badan berlebihan.

Kejadian itu membuatkan beliau tersentak dan berazam untuk mengamalkan cara hidup sihat dan bersejam.

