

PEJALKAN Punggung Menggeleber

Lakukan senaman 8 atau 12 atau 15 kali, dengan 3 hingga 5 pusingan dengan rehat 60 saat atau 30 saat. Selain meningkatkan kekuatan dan cara untuk memejalkan bahagian tubuh yang tertentu untuk estetik, senaman ini turut membantu meningkatkan stamina.

Bersenam membantu mempercepatkan proses metabolisme di dalam tubuh. Apabila metabolisme tubuh kita aktif, secara tidak langsung berat badan akan turun dengan cepat. Senaman juga sesuai bagi anda yang ingin memejalkan otot-otot di bahagian punggung supaya tidak kelihatan menggeleber. Selain itu, ia boleh dijadikan latihan untuk keseimbangan tubuh.



1 STANDING LEG RAISES

Pergerakan berdiri sambil menaikan lutut boleh dilakukan dengan perlahan atau laju. Ia menguatkan hip flexors pinggul, otot teras dan mengaktifkan otot di bahagian perut. Selain itu, ia juga menguatkan dan menstabilkan bahagian pinggang, punggung dan tulang belakang. Senaman ini boleh dilakukan walaupun di pejabat ketika membuat salinan atau menjawab telefon sambil berdiri.

2 DUMBBELL PLANK ROW

Latihan ini merupakan pembakar kalori yang hebat. Pasti dapat membakar banyak kalori dengan pergerakan ini kerana anda menggunakan banyak otot yang berbeza pada masa yang sama. Ia baik untuk bahagian tangan, dada, belakang, perut, paha dan pinggang. Senaman ini juga menguatkan core yakni otot asas yang terdiri daripada pinggang, perut dan bahagian tulang belakang. Ia juga boleh digantikan dengan botol berisi air.



3 REGANGAN CAT CURL (A) DAN (B)

A Pergerakan ini diberi nama sedemikian kerana persamaannya dengan posisi kucing yang sedang menggeliat. Dalam posisi merangkak dengan lutut dan tangan anda di atas lantai. Tangan anda selebar bahu, luruskan bahagian belakang anda dan melutut dalam kedudukan yang stabil. Mulakan dengan membongkokkan bahu dan belakang. Kekal dalam pergerakan ini selama 30 - 60 saat. Tarik nafas.

B Kemudian perlahan-lahan mengangkat kepala dan tailbone punggung dan lentikkan punggung anda. Hembuskan nafas anda apabila melakukan pergerakan ini. Latihan ini membantu melegakan tekanan di bahagian dada dan leher serta memberi urutan lembut di bahagian tulang belakang dan organ-organ perut anda. Jika anda mempunyai sebarang kecederaan di leher sebelum ini, pastikan kepala selaras dengan tulang belakang anda. Bagi wanita, pergerakan ini akan menguatkan otot Kegel anda (otot yang kontrak semasa orgasma).

4 GLUTE KICKBACK TO MOUNTAIN CLIMBER

Melutut dengan tangan di atas lantai dengan anda selari ke tanah. Dalam gerakan salah satu kaki terkawal, gerakkan anda ke belakang anda ke belakang menendang seperti latihan ini adalah di punggung. Sasaran bahagian kaki, perut dan pinggang. Ini juga melatih keseimbangan badan.



5 SQUAT - CALF RAISE - PRESS UP (A, B, C)

Senaman serangkai - squat - calf raise - press up ini, membakar lebih banyak kalori kerana ia menggunakan kumpulan otot yang banyak untuk pergerakannya. Ia meningkatkan kekuatan tubuh anda secara keseluruhan dan meningkatkan ketahanan, fleksibiliti, dan kelajuan reaksi. Senaman ini melatih punggung, paha, bahagian belakang lutut, erector spinae (otot belakang), perut, pinggang dan betis.

A Mencangkung atau Squat melatih otot-otot paha, pinggul dan punggung, quads (vastus lateralis medialis dan intermedialis), hamstrings, dan juga menguatkan tulang, ligamen dan tendon. Squats membantu membakar lebih banyak kalori dan membuat perut Kempis dengan lebih cepat.

B Seterusnya, pergerakan Calf Raise di mana kita akan menjengkit. Senaman ini baik untuk mendapatkan kepejalan otot di bahagian betis. **www**