

Squat



Squat adalah salah satu latihan kebugaran yang fokus pada otot-otot kaki, panggul, dan inti tubuh. Latihan squat melibatkan gerakan menekuk lutut dan pinggul sambil menjaga posisi tubuh yang stabil.

Proses melakukan squat adalah dengan berdiri tegak dengan kaki selebar bahu dan kedua tangan di depan dada atau di samping tubuh. Kemudian, tekuk lutut dan pinggul untuk menurunkan tubuh seolah-olah akan duduk di kursi. Pastikan untuk menjaga posisi punggung lurus dan kaki tetap lurus ke depan, dan jangan biarkan lutut melewati ujung jari kaki. Setelah itu, kembali ke posisi berdiri dengan menekan tumit ke bawah dan mengangkat tubuh dengan kekuatan otot kaki dan panggul.

Melakukan squat secara teratur dapat membantu memperkuat otot-otot paha, panggul, dan inti tubuh. Latihan squat juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh. Selain itu, squat juga dapat membantu meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan membakar kalori.

Namun, penting untuk memulai dengan intensitas dan teknik yang benar untuk mencegah cedera dan mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, squat juga dapat dilakukan dengan variasi, seperti squat dengan beban atau squat satu kaki, untuk meningkatkan intensitas latihan dan memperkuat otot-otot kaki secara maksimal.