

## Pull up



Pull-up adalah latihan kebugaran yang melibatkan mengangkat tubuh dengan kekuatan lengan dan punggung. Gerakan pull-up biasanya dilakukan dengan menggunakan sebuah alat yaitu pull-up bar atau batang horizontal yang dipasang di atas kepala dan kemudian melakukan gerakan mengangkat tubuh dengan tangan menggenggam pada batang tersebut.

Proses melakukan pull-up adalah dengan menggantungkan diri pada batang pull-up dengan tangan melebar selebar bahu dan dengan kedua kaki menggantung di udara. Selanjutnya, tarik tubuh ke atas dengan kekuatan lengan dan punggung hingga dagu berada di atas batang dan lengan membentuk sudut 90 derajat. Kemudian turunkan tubuh secara perlahan-lahan hingga tangan kembali dalam posisi awal dan ulangi gerakan ini sebanyak yang diinginkan atau sesuai kemampuan.

Melakukan pull-up secara teratur dapat membantu memperkuat otot-otot lengan, punggung, bahu, dan inti tubuh. Selain itu, pull-up juga dapat membantu meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh secara keseluruhan. Namun, pull-up adalah latihan yang relatif sulit bagi sebagian orang, terutama bagi mereka yang belum memiliki kekuatan atau pengalaman yang cukup. Oleh karena itu, disarankan untuk memulai dengan latihan yang lebih mudah dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan volume latihan pull-up.