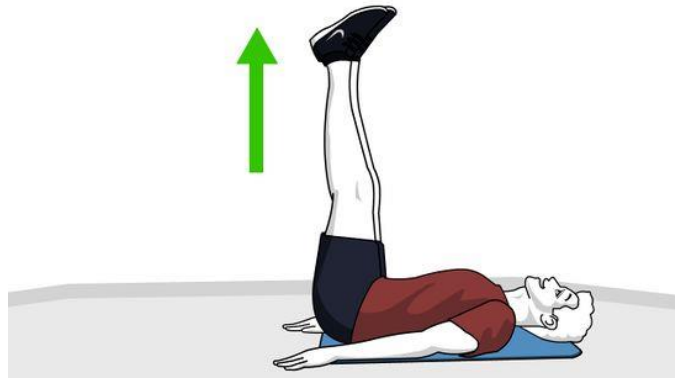


## Leg Lift



Leg lift atau angkat kaki adalah latihan kebugaran yang fokus pada otot-otot paha dan perut bagian bawah. Latihan leg lift melibatkan gerakan mengangkat kaki ke atas dalam posisi terentang.

Proses melakukan leg lift adalah dengan berbaring terlentang di lantai dengan kedua tangan diletakkan di samping tubuh. Lalu, angkat kedua kaki lurus ke atas sehingga membentuk sudut 90 derajat dengan tubuh. Setelah itu, turunkan kembali kaki secara perlahan-lahan hingga kaki hampir menyentuh lantai, dan angkat kembali kaki ke atas. Ulangi gerakan ini sebanyak yang diinginkan atau sesuai kemampuan.

Melakukan leg lift secara teratur dapat membantu memperkuat otot-otot perut bagian bawah, pinggul, dan paha. Latihan ini juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan membantu melatih otot inti tubuh. Selain itu, leg lift juga dapat membantu memperbaiki postur tubuh dan mencegah cedera pada bagian pinggul dan punggung.

Namun, seperti halnya dengan latihan kebugaran lainnya, penting untuk memulai dengan jumlah repetisi yang sesuai dengan kemampuan dan kemudian secara bertahap meningkatkan intensitas dan volume latihan untuk mencegah cedera dan mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, latihan leg lift juga sebaiknya dilakukan dengan teknik yang benar untuk mencegah cedera pada punggung dan pinggul.