

Push Up



Push-up adalah latihan kebugaran yang biasanya dilakukan dalam posisi prone atau tengkurap dengan tangan di bawah bahu dan kaki direntangkan di belakang tubuh. Gerakan push-up melibatkan mengangkat tubuh dengan tangan dan lengan, sehingga dapat membantu membangun kekuatan dan daya tahan otot lengan, dada, dan inti tubuh.

Proses melakukan push-up adalah dengan menjaga tubuh tetap lurus dari kepala hingga kaki dengan posisi tangan melebar sedikit lebih lebar dari bahu. Setelah itu, turunkan tubuh hingga dada hampir menyentuh lantai atau matras dengan mempertahankan posisi tubuh tetap lurus dan kemudian dorong tubuh kembali ke posisi awal dengan kekuatan lengan dan dada.

Push-up adalah salah satu latihan yang sederhana dan efektif yang dapat dilakukan di mana saja tanpa peralatan khusus. Selain membantu membangun kekuatan dan daya tahan otot, push-up juga dapat meningkatkan postur tubuh dan membakar kalori. Penting untuk memulai dengan jumlah repetisi yang sesuai dengan kemampuan dan kemudian secara bertahap meningkatkan intensitas dan volume latihan untuk mencapai hasil yang diinginkan.