

## Angkat Beban



Angkat beban adalah jenis latihan kebugaran yang melibatkan penggunaan beban atau bobot tambahan untuk memperkuat otot-otot tubuh. Latihan angkat beban biasanya dilakukan dengan menggunakan alat atau peralatan khusus seperti barbel, dumbbell, kettlebell, atau mesin angkat beban.

Proses melakukan angkat beban adalah dengan memegang beban tersebut dan mengangkatnya dengan kekuatan otot tubuh. Latihan angkat beban dapat melibatkan gerakan seperti deadlift, squat, bench press, overhead press, pull up, dan banyak lagi. Beban dapat diatur sesuai dengan kemampuan dan tujuan latihan, dan dapat meningkatkan intensitas latihan dengan menambahkan beban yang lebih berat secara bertahap.

Melakukan angkat beban secara teratur dapat membantu memperkuat otot-otot tubuh, meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan metabolisme, membakar kalori, dan meningkatkan kekuatan tulang. Selain itu, latihan angkat beban juga dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan membantu mencegah cedera pada sendi dan tulang.

Namun, penting untuk memulai dengan intensitas dan teknik yang benar untuk mencegah cedera dan mencapai hasil yang diinginkan. Latihan angkat beban yang tidak benar dapat menyebabkan cedera, terutama pada area tulang belakang dan sendi. Oleh karena itu, disarankan untuk mendapatkan bimbingan dari pelatih atau ahli kebugaran sebelum memulai latihan angkat beban secara serius.