

## Sit Up



Sit-up adalah salah satu latihan kebugaran yang melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut atau abdomen. Gerakan sit-up dilakukan dengan berbaring terlentang di lantai, dengan kaki ditekuk di lutut dan kaki bertumpu pada lantai. Lalu, dengan tangan di belakang kepala, angkat tubuh ke posisi duduk dengan melibatkan otot perut.

Proses melakukan sit-up adalah dengan merapatkan kaki dan membungkuk lutut, lalu letakkan kedua tangan di belakang kepala atau di depan dada. Setelah itu, tekuk tubuh hingga kepala hampir menyentuh lutut, dan turunkan kembali tubuh ke posisi awal secara perlahan-lahan dengan mengontrol gerakan otot perut. Setelah itu, ulangi gerakan ini sebanyak yang diinginkan atau sesuai kemampuan.

Melakukan sit-up secara teratur dapat membantu mengencangkan otot-otot perut, meningkatkan kekuatan dan daya tahan, serta memperbaiki postur tubuh. Namun, 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 sit-up juga sebaiknya dilakukan dengan teknik yang benar untuk mencegah cedera pada leher dan punggung.