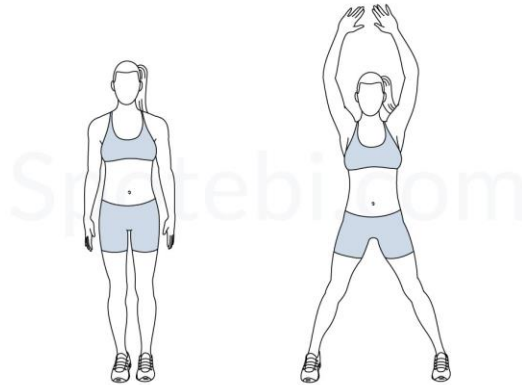


Jumping Jack



Jumping jack adalah latihan kebugaran yang melibatkan gerakan melompat dan mengayunkan lengan dan kaki secara bergantian. Gerakan jumping jack umumnya digunakan sebagai pemanasan atau latihan kardiovaskular ringan sebelum melakukan latihan yang lebih intens.

Proses melakukan jumping jack adalah dengan berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping tubuh. Selanjutnya, melompat dan membuka kaki selebar bahu dengan tangan di atas kepala dan lengan lurus ke samping tubuh. Kemudian kembali ke posisi awal dengan melompat kembali dan menutup kaki dengan tangan kembali ke samping tubuh.

Melakukan jumping jack secara teratur dapat membantu meningkatkan denyut jantung dan melancarkan peredaran darah, meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Selain itu, jumping jack juga dapat membantu membakar kalori dan meningkatkan stamina tubuh secara keseluruhan.

Jumping jack adalah latihan yang sederhana dan mudah dilakukan di mana saja tanpa peralatan khusus. Oleh karena itu, jumping jack sangat cocok dilakukan sebagai pemanasan atau latihan kardiovaskular ringan sebelum melakukan latihan yang lebih intens atau sebagai bagian dari rutinitas latihan kebugaran yang lebih luas.