

# TETAP BEROLAHRAGA DI MANA PUN

Tidak ada waktu atau dana terbatas untuk menjadi Member di pusat kebugaran? Berikut 5 aktivitas fisik favorit yang bisa Anda terapkan di rumah.

## PAGI HARI

Lakukan **fat burning circuit hingga 6 kali pengulangan**. Walau bukan jenis olahraga berat, namun cara ini bisa membantu melancarkan aliran darah dan meningkat hormon endorfin

### 1 High Knee Running

Lakukan 1 menit



### 2 Star Jump

Lakukan 1 menit



### 3 Squat Jump

Lakukan 20 detik, istirahat 10 detik



### 3 Squat Jump

Lakukan 20 detik, istirahat 10 detik



## KUATKAN PERUT

Lakukan selama 20 menit untuk menguatkan otot perut Anda.

Lakukan selama 20 detik pada tiap gerakan.

Lakukan selama 20 menit tanpa istirahat

### 1 Knee to Elbow Crunches



### 2 Flutter Kicks



### 3 Scissors



### 4 Hundreds



### 5 Reverse Crunches



### 6 Sitting Twists



## SIANG HARI

Lakukan high intensity workout hingga 6 kali pengulangan. Olahraga ini meningkatkan detak jantung, menguatkan otot, dan membakar kalori.

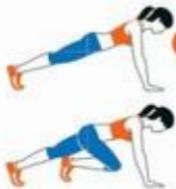
### 1 High Knee Running

Lakukan 20 detik



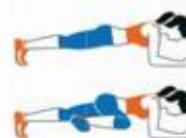
### 2 Climber

Lakukan 20 detik



### 3 Plank Crunches

Lakukan 20 detik



### 4 Plank Hold

Lakukan 20 detik



### 5 Jump Squats

Lakukan 20 detik



### 6 Jumping Jack

Lakukan 20 detik



## BILA WAKTU SIANG TERBATAS

Bila Anda benar-benar hanya memiliki waktu singkat untuk olahraga di siang hari, terapkan **mountain climbers** selama 1 menit.



## HILANGKAN STRES SEBELUM TIDUR

Jika Anda merasa sangat lelah di sore hari, lakukan yoga. Cara ini membantu menenangkan pikiran, tubuh, dan membantu melancarkan penapasan. Peregangan dipenghujung hari akan membantu tidur Anda lebih nyenyak.



### 2 Crescent Lunge



### 3 Tree



### 4 Lord of The Dance



### 6 Cow



### 7 Cat



### 8 Child's

