

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 meningkatkan hormon endorfin

- 1 High Knee Running**
Lakukan 1 menit



- 2 Star Jump**
Lakukan 1 menit



- 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**



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



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.

