**BUGAR DALAM 10 MENIT**

Latihan-latihan ini dirancang khusus bagi anda yang sibuk danhampir tidak mempunyai waktu kosong . *masing-masing hanya memakan waktu 10 menit .* walau hanya sebentar. Maanfaat sesungguh nya luar biasa.

Aktivitas fisik sederhana ini akan meningkat kan kesehatan tubuh anda seefektif latihan yang dilakukan selama setengah jam.*selain meningkatkan mood serta mengurangi stres,juga akan memberikan energi lebih, sehinnga anda akan merasa lebih bugar*

**Penguatan Tubuh Bagian Bawah**

Fokuslah latihan pada tempat daerah yang sering bermasalah,yaitu daerah perut,pantat,serta paha bagian luar dan dalam. Gerakan yang dilakukan sangat sederhana.kuncinya adalah dengan mengubah langkah secara berulang –ulang dan melakukan kontraksi isometik(tahap setiap gerakan selam kurang lebih satu menit) untuk membuat otot berkerja keras. Selesaikan setiap gerakan secara berturut-turturut tanpa disela dan istirahat. Gerakan ini sangat berguna untuk menguatkan perut,menguatkan panggul, menguatkan paha luar,menguatkan paha dalam

*JALAN KAKI SEHAT*

Jalan kaki membawa manfaat yang tidak sedikit. Apalagi jika di barangi dengan latihan membentuk tubuh bagian atas. Bukan hanya akan membentuk dan menguatkan tangan dan bahu, latihan ini juga akan dapat meningkatkan pembakaran kalori pada tubuh. Mulailah dengan 3 menit jalan lambat, kemudian percepat menjadi langkah biasa. Lakukan masing-masing gerakan selama 1 menit

*GERAKAN UNTUK TANGAN*

**Biseps:** dengan siku dibengkokkan dan telapak tangan terbuka menghadap ke atas lakukan gerakan memebentuh biseps**. Triseps**: bengkokkan kedua tangan didepan dada sambil melipat siku kedalam. Lebarkan lengan bawah kanan anda sebanyak 2 hitungan langkah hingga terasa kontraksi nya. Setelaha itu kembali ke posisi semula. Ulangi dengan tangan kiri. **Angkat kesamping** : angkat kedua belah tangan kesamping tubuh hingga setinngi bahu. Tahan selam 2 hitungan, lalu lepaskan. **Tekan bahu** : tekuk siku anda hingga tangan berada seinggi bahu dengan posisi telapat tangan terbuka menghadap ke depan. Tekan kedua belah telapak tangan ke atas sebanyak 2 hitungan. Lalu kembali keposisi awal. **Pukulan** : pukulkankan tangan ke arah depan setinggi dada secara bergantian, selanjutnya kembalikan tangan pada posisi mengayun biasa (seperti saat berjalan). Berjalanlah dengan kecepatan tinggi selama 1 menit, lalu dilanjutkan 1 menit jalan lambat

SYAKURA SENTRADATA COMPUTER EDUCATION

Latihan 3 **:Mengedit dokumen**

Ketik naskah dengan hasil akhir seperti di bawah ini. Setelah selesai simpan denagn nama latihan word

**BUGAR DALAM 10 MENIT**

Latihan-latihan ini dirancang khusus bagi anda yang sibuk danhampir tidak mempunyai waktu kosong . *masing-masing hanya memakan waktu 10 menit .* walau hanya sebentar. Maanfaat sesungguh nya luar biasa.

**Penguatan Tubuh Bagian Bawah**

Fokuslah latihan pada tempat daerah yang sering bermasalah,yaitu daerah perut,pantat,serta paha bagian luar dan dalam. Gerakan yang dilakukan sangat sederhana.kuncinya adalah dengan mengubah langkah secara berulang –ulang dan melakukan kontraksi isometik(tahap setiap gerakan selam kurang lebih satu menit) untuk membuat otot berkerja keras. Selesaikan setiap gerakan secara berturut-turturut tanpa disela dan istirahat. Gerakan ini sangat berguna untuk menguatkan perut,menguatkan panggul, menguatkan paha luar,menguatkan paha dalam

**JALAN KAKI SEHAT**

Jalan kaki membawa manfaat yang tidak sedikit. Apalagi jika di barangi dengan latihan membentuk tubuh bagian atas. Bukan hanya akan membentuk dan menguatkan tangan dan bahu, latihan ini juga akan dapat meningkatkan pembakaran kalori pada tubuh. Mulailah dengan 3 menit jalan lambat, kemudian percepat menjadi langkah biasa. Lakukan masing-masing gerakan selama 1 menit

*GERAKAN UNTUK TANGAN*

**Biseps:** dengan siku dibengkokkan dan telapak tangan terbuka menghadap ke atas lakukan gerakan memebentuh biseps**. Triseps**: bengkokkan kedua tangan didepan dada sambil melipat siku kedalam. Lebarkan lengan bawah kanan anda sebanyak 2 hitungan langkah hingga terasa kontraksi nya. Setelaha itu kembali ke posisi semula. Ulangi dengan tangan kiri. **Angkat kesamping** : angkat kedua belah tangan kesamping tubuh hingga setinngi bahu. Tahan selam 2 hitungan, lalu lepaskan. **Tekan bahu** : tekuk siku anda hingga tangan berada seinggi bahu dengan posisi telapat tangan terbuka menghadap ke depan. Tekan kedua belah telapak tangan ke atas sebanyak 2 hitungan. Lalu kembali keposisi awal. **Pukulan** : pukulkankan tangan ke arah depan setinggi dada secara bergantian, selanjutnya kembalikan tangan pada posisi mengayun biasa (seperti saat berjalan). Berjalanlah dengan kecepatan tinggi selama 1 menit, lalu dilanjutkan 1 menit jalan lambat