



# Pengenalan Lari 12 Menit

Lari 12 menit adalah latihan kardio yang mudah dilakukan dan sangat efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Latihan ini membantu membakar kalori, meningkatkan daya tahan jantung, dan memperkuat otot-otot kaki.



by Fachry Maulana



# Manfaat Lari 12 Menit

1

## Meningkatkan Kesehatan Jantung

Lari 12 menit membantu memperkuat jantung dan meningkatkan sirkulasi darah.

2

## Membakar Kalori

Latihan ini membantu membakar kalori dan lemak, sehingga membantu mencapai berat badan ideal.

3

## Meningkatkan Energi

Lari 12 menit dapat memberikan energi yang lebih besar untuk aktivitas sehari-hari.



# Teknik Lari 12 Menit yang Benar

## Postur Tubuh

Jaga postur tubuh yang baik dengan kepala tegak, bahu turun, dan dada terangkat.

## Langkah Kaki

Ambil langkah-langkah pendek dan ringan, dengan tumit menyentuh lebih dulu, lalu dorong dengan ujung kaki.

## Ayunan Lengan

Ayunkan lengan secara rileks dan seimbang, untuk membantu mempertahankan irama lari yang konsisten.

# Persiapan Sebelum Lari 12 Menit



## Hidrasi

Pastikan tubuh terhidrasi dengan baik sebelum lari.



## Pemanasan

Lakukan pemanasan ringan selama 5-10 menit untuk mempersiapkan otot-otot.



## Peregangan

Lakukan peregangan sebelum dan setelah lari untuk mencegah cedera.



## Sepatu yang Tepat

Gunakan sepatu lari yang nyaman dan mendukung pergerakan kaki.



# Tips Meningkatkan Performa Lari 12 Menit

1

## Variasi Intensitas

Tambahkan interval sprint atau fartlek untuk meningkatkan daya tahan.

2

## Perbanyak Latihan

Tingkatkan jumlah hari latihan per minggu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

3

## Istirahat yang Cukup

Berikan tubuh waktu untuk pemulihan dengan istirahat yang cukup.



# Kesimpulan dan Penutup

## Kesimpulan

Lari 12 menit adalah latihan kardio yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

## Manfaat Utama

Meningkatkan kesehatan jantung, membakar kalori, dan memberikan energi lebih besar.

## Saran

Lakukan dengan teknik yang benar, persiapkan diri dengan baik, dan tingkatkan performa secara bertahap.