



***Menaikkan Berat Badan Anda
Hanya Dalam Waktu 30 Hari di Rumah***

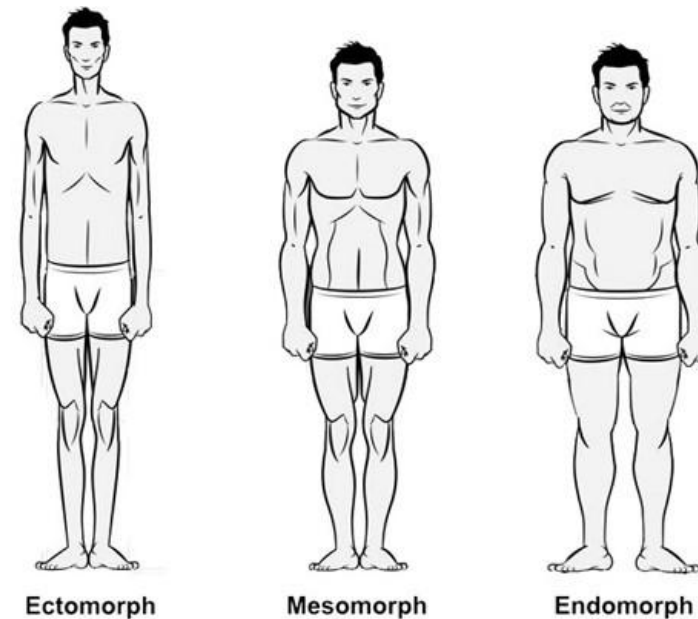
DUNIAFITNES.COM
NO. 1 Fitness, Diet, and Health Media in Indonesia

Tipe Tubuh Manusia

Ada tiga tipe tubuh manusia, yakni **ectomorph** (kurus), **endomorph** (ideal/atletis), dan **mesomorph** (pendek dan bulat).

Namun pada ebook kali ini akan membahas mengenai cara menambah berat badan sekaligus menambah massa otot bagi si *ectomorph*.

Untuk tipe tubuh *ectomorph*, tipe ini memiliki ciri badan yang kurus, dada datar, dan bahu kecil. Tipe tubuh ini sulit untuk meningkatkan massa otot.



Kunci Utama Menaikkan Berat Badan

Pola makan yang disiplin.

Artinya makan 5-6x sehari, tinggi protein, karbohidrat dan lemak dalam jumlah sedang bertujuan untuk meningkatkan asupan kalori yang penting untuk penambahan berat badan dan massa otot.

Pola latihan yang rutin.

Artinya melatih setiap bagian otot tubuh dalam satu minggunya dengan terjadwal. Latihan beban penting untuk menambah massa otot.

Pola istirahat yang cukup.

Kualitas dan kuantitas istirahat yang tinggi dibutuhkan untuk terjadinya perkembangan massa otot dan berat badan yang optimal.

Pola suplemen yang tepat.

Artinya Anda harus memilih jenis suplemen yang akan membantu program Anda.



Latihan di Rumah

Latihan hari ke-1

Chair Dips

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Tempatkan kedua tangan pada kursi dengan jarak selebar bahu.
- ✓ Angkat tubuh Anda dengan berkontraksikan otot dada, bahu dan trisep bersamaan.
- ✓ Tekuk lutut Anda ke arah belakang.
- ✓ Turunkan tubuh secara perlahan ke bawah dengan posisi punggung tetap lurus.
- ✓ Kembali ke posisi semula.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Plyometric Push Up

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi push up.
- ✓ Tekan tubuh ke bawah.
- ✓ Angkat tubuh ke atas hingga kedua tangan terangkat.
- ✓ Ulangi.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Rotation Pushup

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi push up.
- ✓ Buka tangan kanan hingga tubuh miring ke kanan.
- ✓ Kembali ke posisi semula.
- ✓ Ganti dengan tangan kiri.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Pull Up

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Genggam palang pull up selebar bahu.
- ✓ Gunakan tipe pegangan *overhand*.
- ✓ Pastikan tubuh menggantung dengan lengan lurus.
- ✓ Tarik tubuh Anda ke atas hingga dada menyentuh palang.
- ✓ Turunkan kembali tubuh ke posisi semula.
- ✓ Ulangi.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Medicine Ball Chest Pass

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berdiri berhadapan.
- ✓ Genggam *medicine ball* di depan dada.
- ✓ Dorong / passing ke *partner* di depan Anda.
- ✓ Minta *partner* Anda untuk mendorong dengan gerakan yang sama.
- ✓ Ulang.



SET 1	SET 2	SET 3
12-15	12-15	12-15



Latihan hari ke-2

Air Bike

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring terlentang.
- ✓ Telapak tangan di belakang kepala.
- ✓ Angkat kedua kaki.
- ✓ Lakukan gerakan mengayuh di udara.



SET 1	SET 2	SET 3
30 sec	30 sec	30 sec



Jumping lunges

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi jongkok.
- ✓ Kaki kanan selangkah di depan kaki kiri.
- ✓ Hentakkan tubuh ke atas.
- ✓ Mendarat dengan kaki kiri di depan.
- ✓ Ulangi bergantian.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Jumping Squat

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Telapak tangan di belakang kepala.
- ✓ Lakukan gerakan squat.
- ✓ Lompat dari posisi squat.
- ✓ Kembali ke posisi semula.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Mountain Climber

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Posisikan tubuh seperti gerakan push up.
- ✓ Kedua tangan bertumpu pada lantai.
- ✓ Kaki kanan ditekuk ke depan.
- ✓ Tukar posisi kaki kiri dan kanan dengan cepat seperti gerakan berlari.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Side Bridge Abduction

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring miring bertumpu pada tangan kiri.
- ✓ Tangan kanan berada di pinggang.
- ✓ Angkat pinggang dan kaki kanan hingga terangkat dari lantai.
- ✓ Kembali ke posisi semula.
- ✓ Ulangi beberapa repetisi sebelum berganti sisi.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Straight Leg Piriformis

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring terlentang.
- ✓ Kedua tangan melebar di samping tubuh.
- ✓ Silangkan kaki kiri ke kanan.
- ✓ Lakukan bergantian dengan kaki kanan.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Hari ke-3

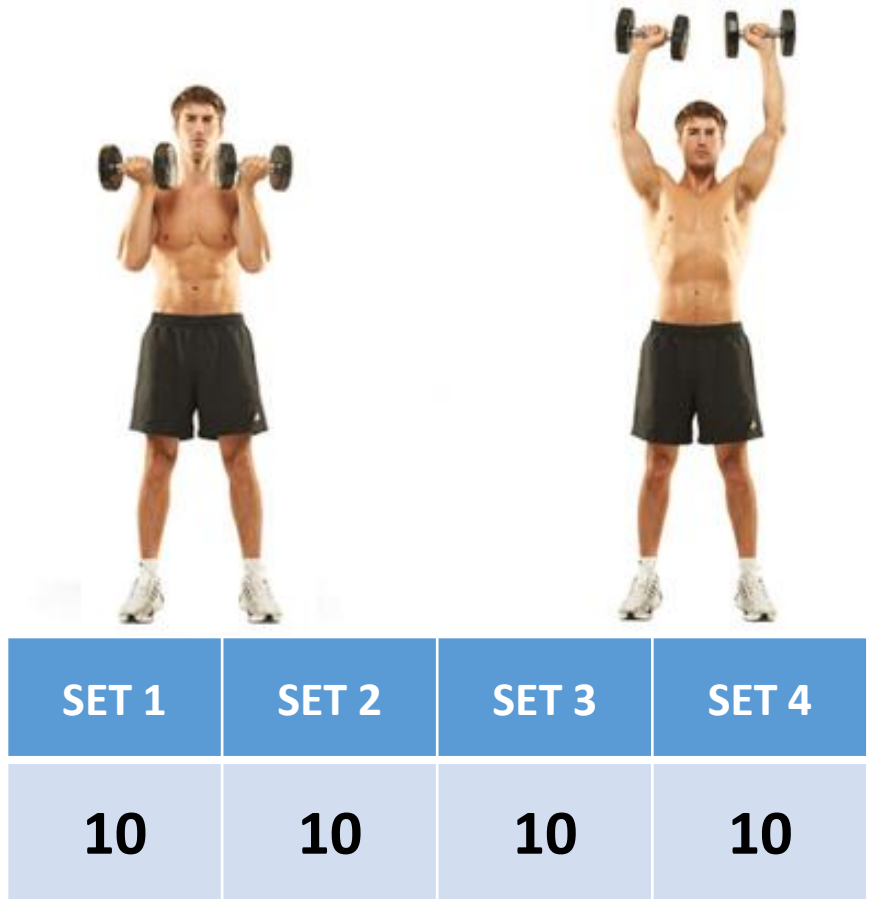
Off

Latihan hari ke-4

Arnold Press

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Duduk atau berdiri dengan punggung tegak.
- ✓ Angkat dumbbell hingga sejajar bahu dengan telapak tangan menghadap ke wajah Anda.
- ✓ Sekarang tekan dumbbell ke atas kepala sambil mengubah posisi tangan menghadap ke depan.
- ✓ Tahan beberapa saat, kemudian turunkan dumbbell secara perlahan dengan gerakan berlawanan.



Bent Arm Side Lateral

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Posisi berdiri dengan punggung tegak dan badan sedikit condong ke depan.
- ✓ Satu kaki maju.
- ✓ Dumbbell dipegang di depan badan bawah, dengan posisi telapak tangan saling berhadapan.
- ✓ Posisi siku sedikit ditekuk.
- ✓ Angkat dumbbell ke samping hingga posisi siku sejajar dengan bahu.
- ✓ Perhatikan agar posisi siku tetap sedikit menekuk, tidak berubah.
- ✓ Tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat mengangkat beban.



SET 1	SET 2	SET 3	SET 4
10	10	10	10



Front Dumbbell Raise (Hammer Grip)

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Posisi tubuh berdiri, punggung tegak dengan kaki sejajar bahu.
- ✓ Tangan lurus memegang dumbbell di samping badan.
- ✓ Gerakkan dumbbell ke atas hingga lengan parallel dengan bahu.
- ✓ Tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat mengangkat beban.



SET 1	SET 2	SET 3	SET 4
10	10	10	10



Dumbbell Shrug

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Posisi berdiri dengan kaki selebar bahu dan punggung tegak.
- ✓ Posisi lengan sedikit ditekuk memegang dumbbell di samping badan.
- ✓ Gerakkan otot *trapesius* (otot diantara bahu dan leher Anda) Anda ke arah belakang kepala Anda (serong-belakang-atas).
- ✓ Tarik nafas saat menurunkan beban dan hembuskan nafas saat mengangkat beban.



SET 1	SET 2	SET 3	SET 4
10	10	10	10



Latihan hari ke-5

Chair Dips

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Tempatkan kedua tangan pada kursi dengan jarak selebar bahu.
- ✓ Angkat tubuh Anda dengan berkontraksikan otot dada, bahu dan trisep bersamaan.
- ✓ Tekuk lutut Anda ke arah belakang.
- ✓ Turunkan tubuh secara perlahan ke bawah dengan posisi punggung tetap lurus.
- ✓ Kembali ke posisi semula.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Plyometric Push Up

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi push up.
- ✓ Tekan tubuh ke bawah.
- ✓ Angkat tubuh ke atas hingga kedua tangan terangkat.
- ✓ Ulangi.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Rotation Pushup

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi push up.
- ✓ Buka tangan kanan hingga tubuh miring ke kanan.
- ✓ Kembali ke posisi semula.
- ✓ Ganti dengan tangan kiri.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Pull Up

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Genggam palang pull up selebar bahu.
- ✓ Gunakan tipe pegangan *overhand*.
- ✓ Pastikan tubuh menggantung dengan lengan lurus.
- ✓ Tarik tubuh Anda ke atas hingga dada menyentuh palang.
- ✓ Turunkan kembali tubuh ke posisi semula.
- ✓ Ulangi.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Medicine Ball Chest Pass

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berdiri berhadapan.
- ✓ Genggam *medicine ball* di depan dada.
- ✓ Dorong / *passing* ke *partner* di depan Anda.
- ✓ Minta *partner* Anda untuk mendorong dengan gerakan yang sama.
- ✓ Ulang.



SET 1	SET 2	SET 3
12-15	12-15	12-15



Latihan hari ke-6

Air Bike

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring terlentang.
- ✓ Telapak tangan di belakang kepala.
- ✓ Angkat kedua kaki.
- ✓ Lakukan gerakan mengayuh di udara.



SET 1	SET 2	SET 3
30 sec	30 sec	30 sec



Jumping lunges

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Ambil posisi jongkok.
- ✓ Kaki kanan selangkah di depan kaki kiri.
- ✓ Hentakkan tubuh ke atas.
- ✓ Mendarat dengan kaki kiri di depan.
- ✓ Ulangi bergantian.



SET 1	SET 2	SET 3
8-10	8-10	8-10



Jumping Squat

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berdiri tegak.
- ✓ Telapak tangan di belakang kepala.
- ✓ Lakukan gerakan squat.
- ✓ Lompat dari posisi squat.
- ✓ Kembali ke posisi semula.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Mountain Climber

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Posisikan tubuh seperti gerakan push up.
- ✓ Kedua tangan bertumpu pada lantai.
- ✓ Kaki kanan ditekuk ke depan.
- ✓ Tukar posisi kaki kiri dan kanan dengan cepat seperti gerakan berlari.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Side Bridge Abduction

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring miring bertumpu pada tangan kiri.
- ✓ Tangan kanan berada di pinggang.
- ✓ Angkat pinggang dan kaki kanan hingga terangkat dari lantai.
- ✓ Kembali ke posisi semula.
- ✓ Ulangi beberapa repetisi sebelum berganti sisi.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Straight Leg Piriformis

Tahapan Pelaksanaan:

- ✓ Berbaring terlentang.
- ✓ Kedua tangan melebar di samping tubuh.
- ✓ Silangkan kaki kiri ke kanan.
- ✓ Lakukan bergantian dengan kaki kanan.



SET 1	SET 2	SET 3
10-12	10-12	10-12



Hari ke-7

Off

Catatan

Catatan

- ✓ Sesuaikan jadwal latihan ini dengan waktu Anda.
- ✓ Usahakan seminggu berlatih beban minimal 3x seminggu.
- ✓ Urutan yang benar adalah latihan beban dulu baru latihan kardio, bukan sebaliknya.
- ✓ *Failure* adalah repetisi maksimum terakhir yang bisa dilakukan dengan gerakan yang baik.
- ✓ Perhatikan agar istirahat antar set adalah 1,5 – 2 menit.
- ✓ Treadmill di sini untuk menjaga tingkat kebugaran Anda dan melatih kardiovaskuler tubuh
- ✓ Anda, bukan untuk membakar lemak karena Anda sedang dalam program ***Muscle Building***.



Pola Makan

Sarapan

1 omelet telur atau telur rebus
3 potong roti gandum utuh / 1 cup oatmeal

Snack Pagi

2 potong roti gandum utuh / 1 cup oatmeal
1 buah apel / jeruk / pir

Makan Siang

150-250gram dada ayam / ikan / sapi
100-150gram nasi merah
100gram sayuran



Pola Makan

Snack Siang

2 potong roti gandum / 1 cup oatmeal
Susu tinggi kalori dan protein ([weight gainer](#))

Sebelum Latihan

1 buah pisang

Setelah Latihan

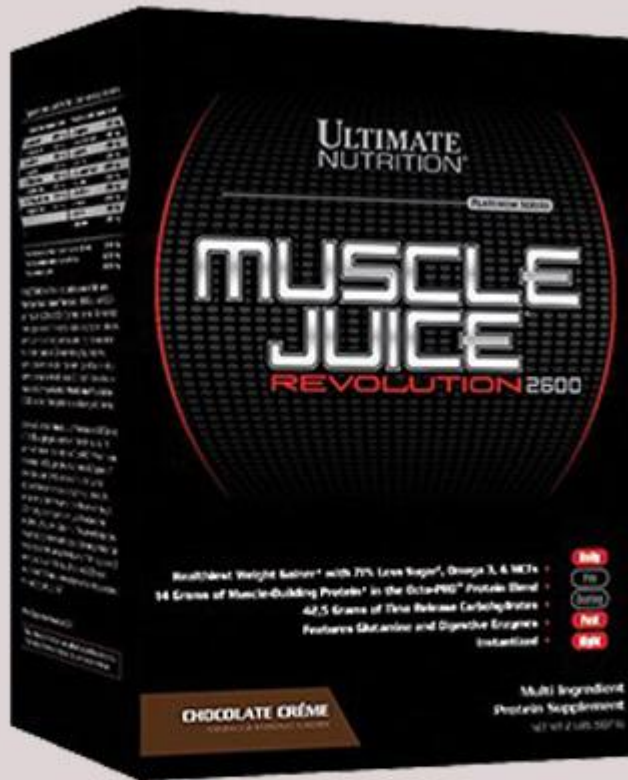
Susu tinggi kalori dan protein ([weight gainer](#))

Makan Malam

150 gram dada ayam / ikan / sapi
80 gram nasi merah
100 gram sayuran



Muscle Juice Revolution



Rp 364.000,-

Kini, saatnya bagi Anda mengubah pola makan dan olahraga Anda sehingga **berat badan dan massa otot ideal yang Anda impikan bisa segera Anda dapatkan.**

Memang dengan komposisi pola makan dan olahraga yang tepat Anda dapat menambah berat badan dan massa otot Anda, tetapi **"Suplemen Muscle Juice Revolution"** Anda dapat **MEMPERCEPAT** mendapatkan berat badan dan massa otot yang Anda idam - idamkan.

DAPATKAN SEKARANG

