

# 3 Gerakan Mudah Memiliki Perut yang Bagus , Wanita Perlu Coba

Category: LifeStyle

November 6, 2023



**Prolite** – Memiliki perut yang bagus memang menjadi idaman semua wanita, namun terkadang wanita tidak mempunyai waktu pergi ketempat kebugaran.

Namun kini banyak cara untuk berolahraga terutama mengecilkan perus meski hanya di dalam rumah.

Ada beberapa gerakan yang efektif dan bermanfaat untuk mengecilkan perut meski hanya di lakukan di dalam rumah saja.

Seperti diketahui, banyak wanita yang ingin mengecilkan perut baik karena lemak maupun faktor lainnya harus melakukan diet yang tidak efektif dan berlarut-larut.

Padahal ada beberapa gerakan sederhana dan olahraga untuk mendapatkan perut yang bagus dilakukan wanita dan di rumah.

Gerakan ini bisa dicoba, karena memiliki perut yang kencang dan rata adalah impian bagi banyak wanita.

Banyak wanita yang berpikiran bahwa untuk memiliki perut ramping memerlukan waktu banyak serta mengeluarkan uang besar karna pasti membutuhkan waktu untuk ke pusat kebugaran.

Bahkan mereka tidak sedikit harus mengeluarkan uang banyak untuk membayar instruktur hingga bayar masuk pusat kebugaran.

Tapi tenang sekarang pemikiran itu semua sudah tidak perlu di risaukan lagi pasalnya untuk memiliki perut yang bagus cukup di lakukan di rumah tanpa mengeluarkan uang sedikitpun.

**Mari kita lihat beberapa latihan yang dapat anda lakukan untuk mendapatkan perut yang bagus tanpa meninggalkan kenyamanan rumah anda.**

### **1. Latihan Plank**



hellosehat

Plank adalah salah satu latihan perut dengan berbaring perut menghadap ke bawah.

Dengan menopang siku dan jari kaki Anda, angkat tubuh Anda dengan garis lurus dari kepala hingga tumit.

Tahan posisi ini selama satu menit atau tiga puluh detik, lalu ulangi beberapa kali.

Plank akan mengencangkan otot perut Anda, menguatkan inti tubuh Anda, dan meningkatkan pembakaran kalori.

### **2. Mengangkat kaki**

Latihan ini akan berkonsentrasi pada otot perut bagian bawah

dengan berbaring telentang, tangan di bawah pinggul.

Angkat kaki Anda dengan lurus ke atas dan turunkan perlahan tanpa menyentuh lantai. Ulangi gerakan ini sebanyak mungkin.

### **3. Twist Rusia**



Womens Health

Latihan ini melibatkan otot perut samping. Dengan mengangkat kaki dari lantai sambil duduk dengan lutut ditekuk.

Dengan jari-jari terjulur di depan Anda, putar tubuh Anda ke satu sisi sambil menyentuh tangan Anda ke lantai. Ulangi langkah ini ke arah lain.

Twist Rusia memperkuat otot perut samping dan pinggul, sehingga dapat membakar lemak pada bagian tersebut.