

Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi

Category: LifeStyle
15 Agustus 2025



Prolite – Jazzercise Is Back! Olahraga Seru yang Hits di Semua Generasi

Pernah lihat video aerobik warna-warni dari era 80-an dengan baju ketat neon, leg warmer, dan musik disko yang bikin semangat? Yup, itu adalah *Jazzercise*! Dulu sempat jadi tren besar, lalu pelan-pelan tenggelam, dan sekarang... *boom!* Jazzercise balik lagi jadi salah satu workout favorit di 2025.

Bedanya, sekarang konsepnya lebih segar, musiknya kekinian, dan vibes-nya makin inklusif. Menurut *Global Fitness Insights* (Agustus 2025), kelas Jazzercise di berbagai negara mengalami lonjakan peserta lintas generasi, dari Gen Z yang penasaran, milenial yang cari fun workout, sampai boomers yang ingin

tetap aktif dengan cara yang nggak membosankan.

Kembalinya Jazzercise: Dari Era 80-an ke 2025



Jazzercise pertama kali populer di akhir 1970-an dan meledak di 80-an sebagai gabungan aerobik, tari, dan latihan kekuatan. Gerakannya terinspirasi dari jazz dance, tapi disesuaikan untuk kebugaran.

Bedanya di 2025? Musiknya nggak lagi cuma disko atau pop lawas, tapi ada remix K-Pop, R&B, hingga EDM. Gerakan juga lebih fleksibel dan bisa dimodifikasi sesuai kemampuan peserta. Bahkan, beberapa kelas menggabungkan elemen *HIIT* ringan biar efek bakar kalornya makin terasa.

Kenapa bisa balik hits? Karena orang sekarang nyari olahraga yang nggak cuma efektif, tapi juga bikin mood naik. Dan Jazzercise pas banget untuk itu.

Disukai Gen Z, Milenial, hingga Boomers



Jazzercise punya daya tarik unik: semua umur bisa ikut tanpa merasa “ketinggalan zaman”.

- **Gen Z:** Tertarik karena vibes retro, outfit colorful, dan banyak gerakan yang bisa direkam jadi konten TikTok.
- **Milenial:** Suka karena ini throwback ke masa kecil atau remaja mereka, plus bisa jadi alternatif cardio yang fun.

- **Boomers:** Merasa nyaman karena gerakannya bisa disesuaikan, low-impact tapi tetap efektif untuk jaga stamina dan kelenturan.

Faktor sosialnya juga bikin orang betah. Nggak jarang peserta jadi sahabatan gara-gara ketemu rutin di kelas.

Menyatukan Gerakan Seru, dan Bebas Kompetisi

Beda dari olahraga kompetitif, Jazzercise menekankan suasana inklusif. Nggak ada yang saling adu cepat atau kuat—semua fokus ke gerakan, musik, dan keseruan bareng.

Apa yang bikin seru?

- **Gerakan energik:** Kombinasi cardio, dance, dan latihan otot ringan.
- **Musik asik:** Playlist update terus, dari lagu lawas sampai hits terbaru.
- **Rasa kebersamaan:** Semua orang ikut goyang, nggak peduli skill level.

Kata instruktur Jazzercise di New York, banyak peserta bilang mereka datang bukan cuma buat olahraga, tapi buat “ngumpul sehat”.

Jazzercise = Mood Booster + Body Goals



Selain fun, manfaatnya juga nyata. Menurut penelitian *American Council on Exercise*, satu sesinya, selama 60 menit, bisa membakar 400–600 kalori tergantung intensitas. Nggak cuma itu:

- Meningkatkan stamina.

- Menguatkan otot inti, kaki, dan lengan.
- Meningkatkan koordinasi dan kelenturan.
- Mengurangi stres berkat pelepasan endorfin.

Efeknya nggak cuma fisik, tapi juga mental—bikin lebih percaya diri dan bahagia.

Waktunya Kamu Buat Cobain!

Kalau kamu bosan sama olahraga yang itu-itu aja, mungkin ini saatnya nyoba olahraga yang satu ini! Nggak perlu jago nari, nggak perlu kuat banget, yang penting mau gerak dan enjoy sama musiknya. Siapa tahu, kamu bukan cuma dapat badan lebih bugar, tapi juga lingkaran pertemanan baru.

Jadi, siap pakai leg warmer (atau sneakers favorit) dan ikutan goyang? Jazzercise 2025 udah siap bikin kamu sehat, happy, dan sekaligus nostalgia!

**BIN Pasundan Mendapatkan
Tiket Final Livoli Divisi
Utama 2023 Setelah
Mengalahkan TNI AU 3-0**

Category: Sport
15 Agustus 2025



BIN Pasundan Mendapatkan Tiket Final Livoli Divisi Utama 2023 Setelah Mengalahkan TNI AU 3-0

Prolite – Pertandingan bola voli putra antara BIN Pasundan melawan TNI AU pada Livoli Divisi Utama 2023 yang berlangsung pada hari Kamis (9/11) malam.

Pertandingan sengit antara keduanya dan berakhir dengan skor 3-0 kemenangan ada di BIN Pasundan dengan skor (31-29, 25-21, 25-20).

Kedua tim voli putra ini menampilkan penampilan terbaiknya pada set pertama, terlihat pada set pertama kedua tim susul menyusul poin.

Pertandingan panas antara kedua tim yang berlangsung di Stadium Sports Centre, Kelapa Dua, Tangerang.

Tim asuhan Ryan Masajade melakukan permainan dengan sangat baik pada set pertama, meski ada kejar mengenjajr skor yang sangat tipis dari kedua tim.

Namun Farhan halim dan kawan-kawan berakhir menyelesaikan set pertama dengan skor tipis 31-29.

Set pertama yang sangat panjang namun menghasilkan skor akhir yang memuaskan dari tim BIN Pasundan.

Berlanjut pada set kedua tim TNI-AU mulai mengalami penurunan stamina sehingga BIN Pasundan berhasil meninggalkan jarak skor yang cukup jauh.

Meski TNI AU tertinggal skor lumayan jauh namun Farhan dan kawan-kawan tetap fokus dan tidak menurun stamina sama sekali.

Set kedua berjalan dengan santai hingga skor akhir yang di dapat BIN Pasundan yakni 25-21.

Berlanjut ke set ketiga tim TNI AU kembali bangkit untuk mengejar ketinggalan pada set pertama dan set kedua dengan skor 2-0.

Tim TNI AU sempat unggul poin meski unggul tipis namun tim asuhan Ryan Masajade terus melakukan penyerangan bertubi-tubi ke tim lawan.

Hingga pada set ketiga berhasil menyelesaikan pertandingan dengan sangat indah yakni skor 25-20.

Dengan berakhirnya set ketiga maka berakhir pula pertandingan antara BIN Pasundan melawan TNI AU dengan skor akhir 3-0 kemenangan ada di Farhan dan kawan-kawan.

Menurut pelatih berpaspor Jepang itu, anak-anak bermain fokus sesuai rencana menghadapi TNI AU. "Secara umum kami puas dengan permainan anak-anak hari ini," tambah Ryan usai laga.

Pada laga final menghadapi LavAni nanti, Ryan akan merancang strategi. "Besok kami akan merancang strategi buat final," janji Ryan.

Dengan kemenangan tersebut secara otomatis tim asuhan Ryan akan berlanjut ke babak FINAL pada Livoli Divisi Utama 2023 menyusul Tim Livani yang lebih dulu masuk pada babak final.

Saksikan pertandingan final antara BIN Pasundan melawan Lavani yang disiarkan secara live di MOJI TV.