

7 Gerakan Workout untuk Pemula Tanpa Alat yang Bisa Dilakukan di Rumah

Category: Gaya Hidup

written by Maulya | 13/10/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Banda Aceh** – Bagi seseorang yang sibuk namun ingin menjaga kebugaran, *workout* di rumah adalah salah satu jawaban tepat. Apabila seseorang baru memulai kebiasaan baik satu ini, ada banyak gerakan *workout* untuk pemula yang bisa dicoba.

Riki Isnaini Ramadhan dan Dita Yuliasidri dalam jurnal *Kesehatan Olahraga* (2021) mengartikan *workout* sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Oleh sebab itu, olahraga satu ini bisa dilakukan oleh siapa saja.

Uniknya, seseorang bisa mengatur ritme dan bentuk latihan, sesuai dengan kebutuhan masing-masing. *Workout* juga olahraga yang praktis karena dapat dilakukan tanpa peralatan khusus.

Apa saja gerakan *workout* untuk yang cocok pemula? Berikut informasi lengkapnya.

7 Gerakan Workout untuk Pemula

Untuk seseorang yang baru menjadikan workout sebagai rutinitas, tak perlu melakukan gerakan yang terlalu berat. Sebab, seorang pemula sebaiknya menemukan pola latihan yang paling nyaman agar semangat menjalankan latihan secara rutin.

Menurut Aaron Guyett, seorang direktur pendidikan program kebugaran dan pusat peralatan di Living.Fit yang dikutip dari laman Cnet, hal ini penting untuk menghindari kesulitan dan kelelahan yang akan dirasakan tubuh.

Apabila tubuh sudah terbiasa, seseorang baru bisa meningkatkan latihannya. Mulai dari durasi, gerakan, dan jadwal mingguannya.

Lantas, apa saja gerakan workout yang cocok untuk pemula tanpa bantuan alat? Berikut tujuh di antaranya yang dikutip dari laman P2PTM Kemenkes:

1. Push Up

Push up adalah gerakan workout yang memiliki banyak variasi dan bisa dilakukan tanpa alat bantu apapun. Jika masih merasa berat, gunakanlah alat bantu dan lakukan sesuai kemampuan.

2. Sit up

Sit up sangat efektif untuk mengencangkan otot-otot perut yang masih kendur. Sebab tujuan utama gerakan mengangkat sedikit tubuh dari posisi berbaring dengan lutut ditekuk ini memang untuk memperkuat otot-otot perut.

3. Leg lift

Leg lift memiliki banyak variasi dan cocok dikombinasikan dengan gerakan workout lainnya, seperti sit up dan push up. Manfaat utamanya adalah memperkuat otot kaki.

4. Squat

Squat adalah gerakan workout yang bermanfaat untuk memperkuat

kaki dan punggung, ada banyak panduannya di YouTube yang bisa ditiru dengan mudah. Bagi pemula, bisa juga menggunakan kursi apabila memerlukan bantuan.

5. Naik turun tangga

Bagi yang memiliki tangga di rumah, cobalah gerakan sederhana satu ini. Gerakan naik turun tangga ini bisa membantu memperkuat otot dan tulang kaki.

6. Jogging

Menurut BKOM Bandung Kemenkes, jogging adalah gerakan melangkah sambil mengayunkan kaki ke depan secara bergantian dengan kecepatan 5-8 km/jam. Gerakan ini bisa dilakukan kapan saja di sekitar rumah karena tak memerlukan alat khusus.

7. Jumping jack

Gerakan membuka dan menutup tangan serta kaki yang dilakukan seirama sembari melompat kecil ini sangat mudah dipraktikkan. Apabila belum familiar dengan gerakan satu ini, kunjungi YouTube untuk melihat tutorialnya.

|Sumber: Kumparan