

## Inilah Gerakan Olahraga yang Dianjurkan Untuk Mengecilkan Paha



Celana yang tadinya pas dengan tubuh Ibu, kini terasa sesak terutama di bagian paha. Ukuran celana yang bertambah dibanding dengan ukuran sebelumnya, tentu akan membuat Ibu merasa sedih dan tidak percaya diri.

Ini tanda saatnya kembali mengembalikan tubuh ke bentuk ideal. Yuk Bu, lakukan gerakan olahraga berikut ini, yang dipercaya ampuh untuk mendapatkan hasil paha yang ramping dan kencang.

### Kardio

Menurut *The American College of Sport* latihan kardio merupakan salah satu cara yang tepat untuk mengecilkan paha yang optimal. Latihan kardio adalah olahraga yang memacu kerja jantung. Dalam satu sesi latihan kardio hampir seluruh bagian tubuh bergerak secara terus menerus, dengan begitu proses pembakaran lemak pun semakin optimal.

Latihan kardio yang berfokus untuk mengecilkan paha adalah lari, jogging, lompat tali dan bersepeda. Untuk mendapatkan bentuk paha yang ideal, lakukan secara rutin satu sesi latihan kardio selama 30 menit.

## **Squat**

Squat adalah jenis olahraga sederhana yang berfokus untuk melatih otot bagian bawah tubuh. Oleh karena itu, *squat* sangat efektif untuk membuat paha menjadi kencang sehingga terlihat lebih ramping.

Cara melakukannya sangat mudah yaitu berdiri tegak lalu buka kaki sedikit selebar bahu dan menghadap ke depan. Setelah itu jongkok dengan menekuk lutut dan pinggul dengan keadaan perut yang ditekan ke dalam. Perhatikan dada agar selalu tegap, punggung lurus dan lutut membentuk sudut 90 derajat. Ketika melakukan latihan *squat*, Ibu bisa menambahkan beban dengan *dumbbell set* yang bertumpu pada kaki untuk hasil yang lebih maksimal.

## **Lunge**

Latihan sederhana yang satu ini juga ampuh untuk mengecilkan dan mengencangkan paha. Caranya seperti berjalan kaki seperti biasa, kemudian turunkan salah satu kaki hingga menyentuh lantai, tapi jangan biarkan lutut sampai menyentuh lantai. Usahakan agar posisi tubuh selalu tegak, pandangan lurus ke depan, buka bahu selebar mungkin dan atur nafas saat melakukannya.

Ibu juga bisa tambahkan beban sehingga bisa membakar kalori lebih banyak dengan mengangkat *dumbbell set* seberat 2-5 kg di masing-masing tangan.

## **Step up**

Latihan yang satu ini sangat mudah untuk dilakukan, namun Ibu memerlukan alat bantu berupa tangga atau kursi kecil sebagai tumpuan. Cara melakukannya seperti saat Ibu naik tangga, yakni dengan melangkahkan kaki ke atas kursi lalu turunkan lagi. Untuk hasil yang lebih optimal, Ibu bisa coba meninggikan tumpuan atau dengan membawa beban *dumbbell* di masing-masing tangan.

## **Wall Sit**

Sama seperti gerakan latihan yang lainnya, gerakan yang satu ini juga sangat sederhana. Ibu hanya perlu menyandarkan tubuh ke tembok sambil membentuk posisi duduk namun tanpa alas. Kemudian turunkan badan secara berulang. Gerakan latihan ini fokus untuk melatih otot paha agar semakin padat, karena paha menjadi tumpuan berat badan Ibu. Agar semakin nyaman, Ibu bisa melakukannya dengan bantuan *stability ball*.

Perlu Ibu ingat, bahwa untuk mendapatkan paha yang ramping dan kencang membutuhkan waktu dan proses, karena lemak tidak akan terbakar begitu saja pada satu daerah tertentu dalam waktu singkat. Selain itu, juga diperlukan tekad bulat untuk mulai menjalani hidup sehat, sehingga bentuk tubuh langsing dan paha ramping bisa mudah didapat. Jadi tetap semangat berlatih untuk mendapatkan paha ideal ya Bu. Selamat mencoba!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/inilah-gerakan-olahraga-yang-dianjurkan-untuk-mengecilkan-paha.html>