

Melangsingkan Paha dengan Olahraga Angkat Beban



Tahukah Ibu kalau ternyata olahraga angkat beban merupakan cara terbaik dan tercepat untuk membantu proses pembakaran lemak, contohnya seperti menghilangkan lemak di bagian paha Ibu.

Namun banyak wanita menghindari latihan angkat beban karena takut memiliki badan yang besar layaknya binaraga. Padahal kenyataannya, pria yang latihan angkat beban dengan tekun pun belum tentu bisa membangun otot layaknya binaragawan, karena membutuhkan program latihan dan pola makan yang khusus.

Latihan angkat beban akan mengencangkan otot-otot dan memperbaiki bentuk paha Ibu menjadi lebih ideal dan kencang. Ibu pun tak perlu membayangkan betapa sulitnya latihan angkat beban seperti binaraga pada umumnya. Ibu bisa melakukan latihan angkat beban yang sederhana dengan mengangkat *dumbbell set* warna-warni yang tidak terlalu berat sekitar 0,5 kg – 2kg.

Jangan takut menjadi berotot dan besar dengan rutin latihan angkat beban, karena jumlah kandungan hormon antara pria dan wanita jauh berbeda. Menurut Jessica Matthews, juru bicara untuk American Council on Exercise (ACE). Wanita hanya memiliki hormon testosteron dalam jumlah sedikit, sedangkan pria memiliki 20 sampai 30 kali lebih banyak testosteron, sehingga wanita tidak akan mudah menjadi berotot seperti kaum pria.

Menurut catatan Jeffrey Janot , PhD , asisten profesor fisiologi olahraga di South Dakota State University di Brookings, latihan kekuatan dengan angkat beban akan membantu Ibu

menurunkan berat badan lebih cepat dan mempertahankannya dalam jangka panjang.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan *American Journal of Clinical Nutrition*, yang juga menemukan bahwa wanita yang melakukan latihan ketahanan dengan intensitas tinggi seperti latihan angkat beban secara rutin akan mengalami penambahan berat badan lebih sedikit dibandingkan wanita yang tidak pernah melakukan latihan angkat beban sama sekali.

Untuk mendapatkan bentuk paha yang ideal dan kencang, Ibu bisa menggabungkan latihan angkat beban dengan Squat, Lungees atau Step Up. Untuk hasil yang lebih maksimal, Latihan angkat beban yang disarankan pun tidak hanya fokus pada latihan untuk bagian paha. Lakukan latihan secara merata untuk seluruh bagian tubuh. Ibu bisa menggabungkan latihan angkat beban dengan latihan kardio, seperti lari, renang, bersepeda atau berenang. Kombinasi latihan tersebut paling ideal untuk membantu Ibu membakar lemak 70 persen lebih banyak lemak sekaligus mengencangkan otot demi mendapatkan bentuk tubuh yang langsing, ideal dan kencang.

Selain itu, angkat beban juga bisa memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh Ibu, seperti mengurangi tingkat kolesterol jahat, mengurangi resiko hipertensi, dan memperbaiki sistem metabolisme tubuh. Apalagi saat menginjak usia 30 tahun, secara perlahan-lahan tubuh Ibu akan kehilangan massa otot yang dapat memperlambat sistem metabolisme tubuh sehingga lemak akan lebih mudah menumpuk di dalam tubuh.

Dengan rutin latihan angkat beban, Ibu tak hanya mendapatkan bentuk tubuh yang semakin ideal tapi juga semakin sehat karena keseimbangan metabolisme tubuh tetap terjaga.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/melangsingkan-paha-dengan-olahraga-angkat-beban.html>