

## Pompa Keringat Lewat Senam Cadut



Selama ini Bali dikenal sebagai daerah yang sukses mempopulerkan pariwisatanya. Mulai dari wisata alam, bahari, kuliner, hingga budayanya. Akhir-akhir ini, tidak hanya tujuan wisatanya yang dikenal luas, tapi juga senam Cha-cha Dangdut atau yang biasa disingkat dengan Cadut, yang mulai digemari ibu-ibu rumah tangga.

Dalam gerakan senam Cadut, yang banyak dilatih adalah tangan dan perut sehingga dapat mengecilkan lengan yang bergelambir dan mengencangkan pinggul. Yuk ikuti gerakan lincahnya berikut ini.

### **Awali dengan Pemanasan**

Senam Cadut termasuk senam aerobik yang energik dan diiringi dengan lagu dangdut. Awali dengan berjalan di tempat dan menarik nafas dengan menggerakkan tangan ke atas. Latih bahu dan lengan dengan beberapa gerakan untuk meningkatkan fleksibilitas. Gerakan pinggul juga banyak dilakukan untuk menyingkirkan lemak-lemak yang menumpuk. Senam yang menggabungkan gerakan atraktif layaknya menari ini pasti membuat banyak orang tertarik mencobanya, terutama dari kaum perempuan, karena tidak terlalu sulit diikuti. Selingi pemanasan dengan gerakan berjalan maju mundur sambil tetap menggerakkan tangan dan bahu, diikuti dengan peregangan pada bagian lengan, paha, dan kaki.

### **Gerakan Inti**

Memasuki gerakan inti, dimulai dengan berjalan di tempat, kemudian melakukan gerakan mirip menari cha-cha dengan menarik kaki ke belakang. Senam banyak dilakukan dengan irama cepat sehingga memompa detak jantung lebih cepat dan membuat keringat cepat keluar. Kombinasi gerakan, lengan, pinggul, dan kaki cukup efektif membakar kalori dalam tubuh. Pada gerakan inti ini, julurkan lengan ke depan, kemudian angkat keduanya ke atas kepala. Imbangi dengan goyangan pinggul ke kiri dan kanan, lalu ulangi gerakan dari awal. Lakukan gerakan memutar badan dengan mengangkat lengan layaknya sedang menari dengan luwes. Selipkan jalan di tempat setiap akan melakukan perubahan gerakan senam.

## **Pendinginan**

Gerakan pendinginan bertujuan untuk menurunkan denyut jantung yang terpompa selama gerakan inti dan menurunkan suhu tubuh ke normal. Awali dengan menekuk kedua kaki hingga hitungan ke 8 kemudian pindahkan kaki ke kiri dan kanan selebar bahu. Jaga otot perut tetap kencang, gerakkan lengan ke atas kepala lalu tekuk hingga bahu, dan tarik nafas. Tarik kaki sepanjang mungkin ke belakang dan jaga badan tetap tegak, tidak bungkuk. Tarik punggung ke kanan, kiri, dan ke depan dan dilanjutkan gerakan lengan ke atas dan ke bawah.

Lakukan senam ini secara rutin untuk menjaga kesehatan dan mempertahankan bentuk tubuh yang ideal ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/pompa-keringat-lewat-senam-cadut.html>