

## Miliki Perut Rata Segera



**Wujudkan keinginan mendapatkan perut ramping dengan mempraktikkan 3 olahraga ini.**

Badan subur dan perut buncit bisa dikatakan sebagai simbol kemakmuran. Namun, itu hanyalah jargon lama yang kini tak lagi relevan. Jika kita termasuk salah satu pemilik perut buncit jangan keburu senang. Sebabnya, menurut penelitian yang dimuat dalam jurnal *Archives of Internal Medicine*, lemak perut merupakan lemak dengan enzim khusus yang dapat merujuk pada gangguan jantung dan diabetes militus tipe-2.

Kalau sudah begini, kita tak perlu berpikir dua kali untuk menghilangkan kelebihan lemak perut dengan segera. Kabar baiknya, mewujudkan hal ini tidaklah sulit. Kuncinya adalah mau meluangkan waktu untuk bergerak. Coba praktikkan salah satu dari ketiga olahraga ini:

### ***Sit-up* menggunakan beban**

Melakukan gerakan *sit-up* biasa mungkin sudah sering kita lakukan. Hanya saja dampaknya tak terlalu besar. Tahukah, menurut Len Kravitz, PhD., profesor *exercise physiology* dari University of New Mexico, olahraga ini jika dilakukan selama setengah jam hanya bisa membakar 2-6 kalori saja per menitnya. Namun, hal ini tak serta merta membuat olahraga *sit-up* tak lagi efektif. Kita hanya perlu mengakalinya.

Ketimbang melakukan repetisi hingga 500 kali gerakan, cobalah menambahkan beban

pasir seberat 1,5-2,5 kg pada dada. Percaya atau tidak hal ini bisa membuat otot perut lebih kuat dan padat. Cukup lakukan *sit-up* dengan kondisi ini selama 15 menit dan rasakan kontraksi otot lebih maksimal. Lemak pun bisa terkikis dengan segera.

### **Cobalah pilates 100**

Jangan lupakan otot oblik yang ada di kedua sisi otot abdominal. Dengan membentuk otot ini, maka bantalan pinggang ramping nantinya bisa diwujudkan jadi nyata. Pilates, terutama pilates 100, dibuat untuk membentuk otot-otot di sekitar pinggang hanya dengan satu gerakan. Lebih hebatnya lagi, menurut penelitian Auburn University, gerakan ini lebih efektif dari *sit-up* biasa.

Gerakan ini tidaklah sulit. Cukup baringkan tubuh kita di atas matras. Lalu, arahkan kedua kaki dan tangan ke atas hingga membentuk huruf V. Tahan beberapa saat sembari menarik dan menghembuskan napas secara teratur.

### **Aerobik penghilang lemak**

Lapisan-lapisan lemak di dalam perut akan terbakar lebih cepat, sekitar 10-12 kalori setiap menit saat melakukan kardio. Bahkan menurut riset yang dilakukan Harvard Medical School, dengan melakukan aerobik intensitas moderat selama 30-60 menit sehari, kita bisa membuat lemak perut enggan menumpuk.

Jangan berpikir olahraga aerobik hanyalah berlari di atas *treadmill* semata. Penelitian Harvard mencantumkan olahraga yang kita kenal seperti berjalan, bersepeda, *jogging*, dan berenang ke dalam kategori ini. Pilihlah aktivitas yang paling disukai dan segera dapatkan perut ramping impian kita.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/miliki-perut-rata-segera.html>