

Tips Melakukan Push Up Untuk Pemula



Sebagai pemula dalam berolahraga, tahukah Ibu, melakukan latihan fisik di rumah, seperti *push up*, bisa saja sama efektifnya dengan olahraga di *gym*. Kunci utamanya, Ibu perlu konsisten terhadap olahraga tersebut, walaupun gerakan ini terkesan *familiar* dan tergolong simpel untuk dilakukan. Agar Ibu dapat merasakan manfaatnya secara optimal, terutama untuk bahu, lengan, serta dada, berikut tips ketika melakukan *push up* di rumah.

1. Ketahui gerakan yang benar

Sering melihat orang yang sedang *push up* bukan berarti gerakan yang Ibu ketahui tersebut benar. Sebagai pemula, sebelum melakukan, cari tahu bagaimana gerakan *push up* yang benar dan kesalahan-kesalahan yang umumnya dilakukan. Jika secara berkelanjutan melakukan *push up* dengan gerakan yang salah, tidak hanya sulit memperoleh bentuk tubuh ideal, resiko cedera justru akan meningkat.

2. Lakukan gerakan secara perlahan.

Jangan terlalu terburu-buru ketika melakukan *push up*. Lakukan *push up* secara perlahan agar Ibu tetap dapat melakukan gerakan *push up* secara konsisten dan dapat mengatur napas. Gerakan yang dilakukan secara perlahan juga akan berdampak baik untuk kesehatan otot. Ibu juga dapat secara perlahan menambah jumlah repetisi *push up* yang dilakukan apabila sudah terbiasa dengan latihan ini.

3. Atur napas

Mengatur napas mungkin terdengar sepele. Namun, mengatur napas perlu untuk dilakukan selama berolahraga supaya Ibu dapat mengatur kekuatan. Selama *push up*, Ibu dapat menghirup napas ketika turun dan menghembuskan napas ketika Ibu mendorong badan ke atas. Jangan lupa untuk mengatur agar bernapas dari hidung, hindari bernapas dari mulut ya, Bu.

4. Pantang menyerah

Ketika berolahraga, Ibu perlu mengetahui kapasitas diri Ibu serta kapan waktunya berhenti. Tetapi, meskipun di rumah, cobalah untuk memotivasi diri Ibu agar melakukan gerakan *push up* tanpa jeda. Berhentilah ketika Ibu tidak sanggup lagi, bukan pada saat Ibu baru merasakan lelah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-melakukan-push-up-untuk-pemula.html>