



## 9 CARA DENGAN DUMBBELL

Model : Azim Hanifah Foto : Azman@Nana



### 1. GOBLET SQUAT

Berdiri dengan kaki ditetapkan lebih lebar dari bahu dan tahan *dumbbell* dengan kedua tangan rapat di tepi dada anda. Duduk posisi squat dan ulangi sebanyak 20 kali setiap 3 set.



### 4. BENT-OVER ROW

Pastikan belakang badan lurus ketika anda melengkapkan beban hingga ke dada anda.



### 7. CROSS BODY HAMMER CURL

Dumbell di angkat ke atas sehingga kena pada bahu bahagian berlawanan. Kembali kedudukan permulaan dan ulang.



### 2. DUMBBELL CLEAN

Flip pergelangan tangan anda supaya mereka menghadap ke hadapan dan membawa beban ke bahu anda dengan sedikit posisi melompat. Luruskan kaki untuk berdiri. Kemudian menurunkan berat ke paha anda sebelum bergerak ke kedudukan squat dan ulang.



### 5. ONE ARM SWING

Hayunkan dumbbell melalui kaki anda sebelum angkat ke bahagian hadapan, membawa berat ke arah kepala anda semasa anda meluruskan kaki anda. Ulangi pergerakan ini, kemudian tukar bahagian tangan.



### 8. BENCH PRESS

Dalam kedudukan berbaring, angkat kedua dumbbell ke atas, pastikan tangan dan dada diangkat selari.



### 3. FARMERS' WALK

Berjalan ke hadapan mengambil langkah pendek dan pantas. Pergi untuk jarak yang diberikan, secepat mungkin.



### 6. STEP-UPS

Letakkan kaki kanan anda ke *platform* yang tinggi dan tekan ke atas tumit anda untuk mengangkat diri dan meletakkan kaki kiri anda di atas platform. Langkah kembali ke bawah dengan kaki kiri anda, menumpukan perhatian pada lenturan pinggul dan lutut kaki kanan anda.



### 9. DUMBBELL SCAPTION

Bengkokkan berat hingga ke sisi anda terus ke lengan, pastikan lurus sepanjang masa sehingga anda merasakan peregangan kuat di bahu anda. Kembali perlahan ke kedudukan permulaan.