

# **PENTINGNYA OLAHRAGA ANGKAT BEBAN**

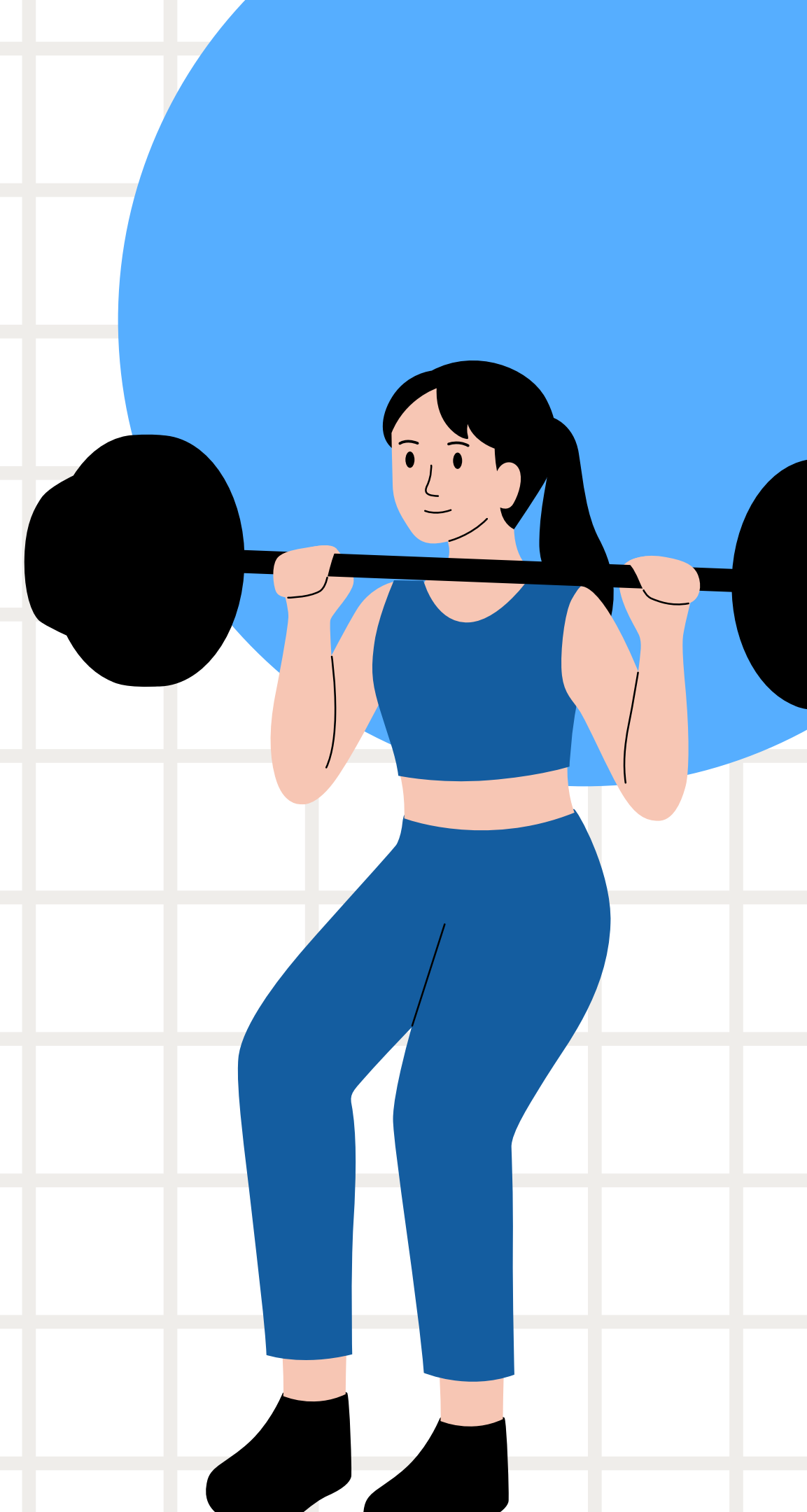
**untuk Usia 40 Tahun ke Atas**



# MENGAPA LATIHAN BEBAN PENTING BAGI USIA 40 TAHUN KE ATAS?

1. Mencegah Kehilangan Massa Otot
2. Menjaga Kepadatan Tulang
3. Menjaga Postur dan Keseimbangan

4. Mengontrol Berat Badan
5. Meningkatkan Kesehatan Jantung
6. Menjaga Fungsi Kognitif





# MANFAAT LATIHAN BEBAN

1

## MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT

Membantu membangun massa otot dan meningkatkan daya tahan

2

## MENJAGA KESEHATAN TULANG

Mengurangi risiko osteoporosis dengan meningkatkan kepadatan tulang

3

## MENINGKATKAN METABOLISME

Membantu pembakaran kalori lebih efisien, bahkan saat istirahat

4

## MENINGKATKAN KESEHATAN JANTUNG

Membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah

5

## MENGURANGI RISIKO CEDERA

Memperkuat otot, ligamen, dan sendi untuk mencegah cedera

6

## MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL

Mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin

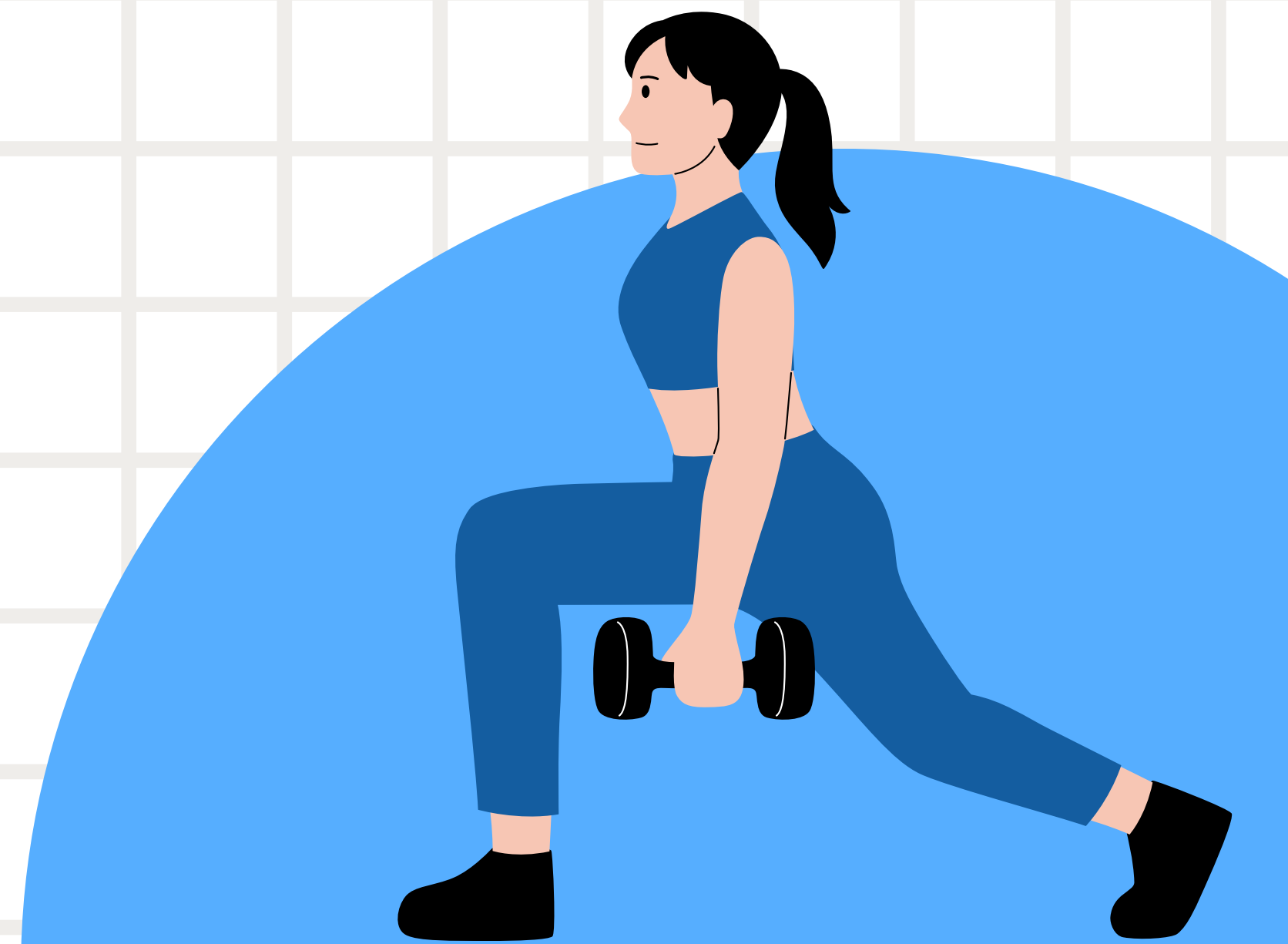
# TIPS MEMULAI LATIHAN BEBAN:

**MULAI DENGAN BEBAN RINGAN DAN  
TINGKATKAN SECARA BERTAHAP**

**FOKUS PADA TEKNIK YANG BENAR  
UNTUK MENGHINDARI CEDERA**

**KOMBINASIKAN LATIHAN BEBAN DENGAN  
LATIHAN KARDIO UNTUK HASIL OPTIMAL**

**BERI WAKTU TUBUH UNTUK PULIH DENGAN  
CUKUP ISTIRAHAT DAN NUTRISI YANG BAIK**



# LATIHAN BEBAN YANG BISA DICOBA:

1

## **Squat**

Melatih kaki dan glutes

2

## **Bench Press**

Menguatkan dada dan lengan

3

## **Deadlift**

Meningkatkan kekuatan tubuh secara keseluruhan

4

## **Shoulder Press**

Melatih bahu dan tangan

