



## Diet K-Pop Groups: Tips Kehilangan Berat Badan dan Meningkatkan Ketahanan

### Description

Seniornya LE SSERAFIM

LE SSERAFIM adalah girl group asal Korea Selatan yang terdiri dari lima anggota: Chaewon, Sakura, Huh Yunjin, Kazuha, dan Hong Eunhae. Grup ini debut pada tahun 2022 dengan single mereka "Fearless" yang menempati posisi nomor satu di tangga lagu Top Album iTunes di 13 negara. Nama LE SSERAFIM sendiri adalah anagram dari I'm Fearless yang jika dibalik artinya "Aku Tak Takut". Dengan lebih dari 13 juta pendengar bulanan di Spotify, grup ini berhasil menarik perhatian pendengar di seluruh dunia dengan lagu-lagu yang catchy dan lirik yang penuh semangat perempuan.

Latihan yang Intens

Dalam video TikTok, LE SSERAFIM menjelaskan rutinitas latihan yang mereka lakukan untuk bersiap-siap tampil bersama. Huh YunJin, salah satu anggota, mengungkapkan, "Itu adalah latihan yang kami lakukan saat mempersiapkan diri sebagai grup. Ini merupakan latihan kami. Sangat melelahkan. Ini terdiri dari 100 jumping jacks sebagai pemanasan, 100 burpees, dan tiga set empat latihan plank yang berbeda dengan 25 repetisi." Latihan ini terbilang intens dengan durasi dua jam, dua kali sehari, namun membantu mereka membangun ketahanan untuk koreografi mereka.

Manfaat dari Latihan LE SSERAFIM

Julia Iafate, dokter olahraga di NYU Langone, menyarankan bahwa latihan ini dapat membantu Anda mendapatkan abs yang terdefinisi jika Anda memiliki persentase lemak tubuh yang cukup rendah dan distribusi lemak yang mendukung pinggang yang lebih ramping. Latihan ini melibatkan penggunaan berat tubuh sebagai resistensi untuk meningkatkan massa otot dan meningkatkan metabolisme dan kekuatan secara keseluruhan. Gerakan kardiovaskular dalam latihan, seperti jumping jacks, jump squats, dan burpees, juga merupakan pembakar kalori yang baik.

Siapa yang Cocok dengan Latihan LE SSERAFIM?

Latihan LE SSERAFIM dapat disesuaikan dengan kebutuhan Anda, bisa dilakukan dengan intensitas yang tinggi atau rendah. Ini bisa menjadi latihan yang bagus untuk mereka yang tidak memiliki akses

ke gym, seperti ibu baru yang ingin kembali berolahraga, individu sibuk, atau orang yang suka dengan struktur latihan. Latihan ini juga bisa dimodifikasi untuk pemula dengan memulai perlahan dan membangun kekuatan dan ketahanan secara bertahap.

### Keselamatan Latihan LE SSERAFIM

Penting untuk menjaga postur tubuh yang benar saat melakukan latihan LE SSERAFIM untuk mencegah cedera. Jika seseorang memiliki kondisi kesehatan tertentu, seperti masalah jantung, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai latihan ini karena latihan ini dapat meningkatkan detak jantung secara drastis. Dengarkan tubuh Anda saat melakukan latihan ini, dan jika terlalu sulit, bisa memecah latihan menjadi beberapa sesi atau melakukannya sekali sehari untuk pemula.

## Ringkasan

Belting out a song sambil menari memerlukan kekuatan, daya tahan, dan latihan yang intens. Apakah Anda penasaran dengan rutinitas olahraga artis pop untuk menyiapkan penampilan? Salah satunya adalah LE SSERAFIM workout yang digunakan oleh girl group asal Korea Selatan ini. Dalam TikTok video, mereka membagikan rutinitas latihan yang termasuk 100 jumping jacks, 100 burpees, plank crawls, dan lainnya. Apakah workout ini efektif seperti yang diclaim oleh pengguna TikTok? Bagi siapa workout LE SSERAFIM ini cocok? Bagaimana keamanan melakukan latihan tersebut? Bagikan pendapat dan pengalaman Anda di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)