

# LATIHAN MUDAH HOMEWORKOUT



UPDATED VERSION



# Apa itu latihan mudah?

## • 5 LEVEL SYSTEM

- Latihan ini terdiri dari **5 LEVEL**.  
*System: Circuit Training.*
- Setiap LEVEL terdiri dari **7 gerakan**.
- 7 gerakan ini dimohon untuk dilakukan berturut-turut dengan istirahat seminimal mungkin – recommended: **5-10 detik**.
- Setiap latihan dimohon untuk selalu dimulai dengan **LEVEL 1**.  
Janganlah lompat ke salah satu LEVEL diatas tanpa melakukan LEVEL sebelumnya.

## • Video Tutorial

- Watch video tutorial untuk setiap gerakan latihan mudah via link berikut:  
<http://youtube.com/gymaniac>

## • Yang kamu butuhkan:

- 2x dumbbell
- Gunakanlah 2x botol 1,5l air sebagai pengganti jika Anda tidak mempunyai dumbbell.
- Masih terlalu ringan dengan botol air?  
Isi ransel kamu dengan buku-buku berat dan gunakan sebagai pengganti dumbbell! ;-)





## Aplikasi JEFIT

Untuk memudahkan melakukan setiap gerakan serta tidak melupakan **rest time** (waktu istirahat), **repetisi & set** setiap gerakan, kami menyarankan untuk menggunakan Aplikasi JEFIT dalam latihan! Dengan ini kamu bisa cek pola latihan di hp kamu.

## TUTORIAL add Training Plan ke HP

1. Download App **JEFIT**



2. Buka Aplikasi JEFIT di Handphone kamu dan signup buat **Account**.
3. Go to [KLIK ME!](#)

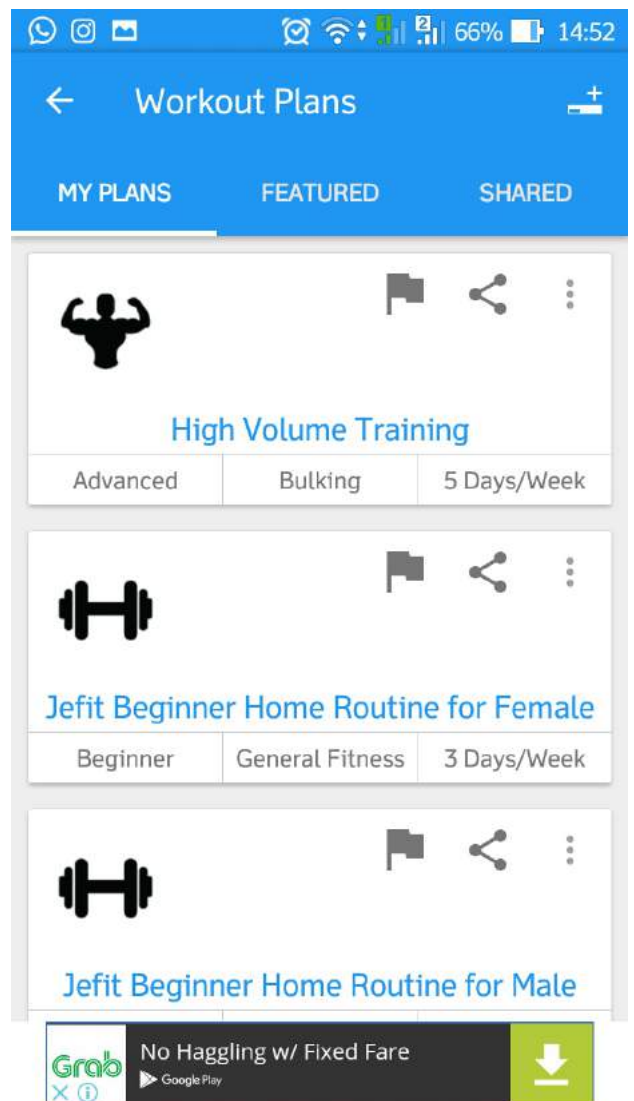
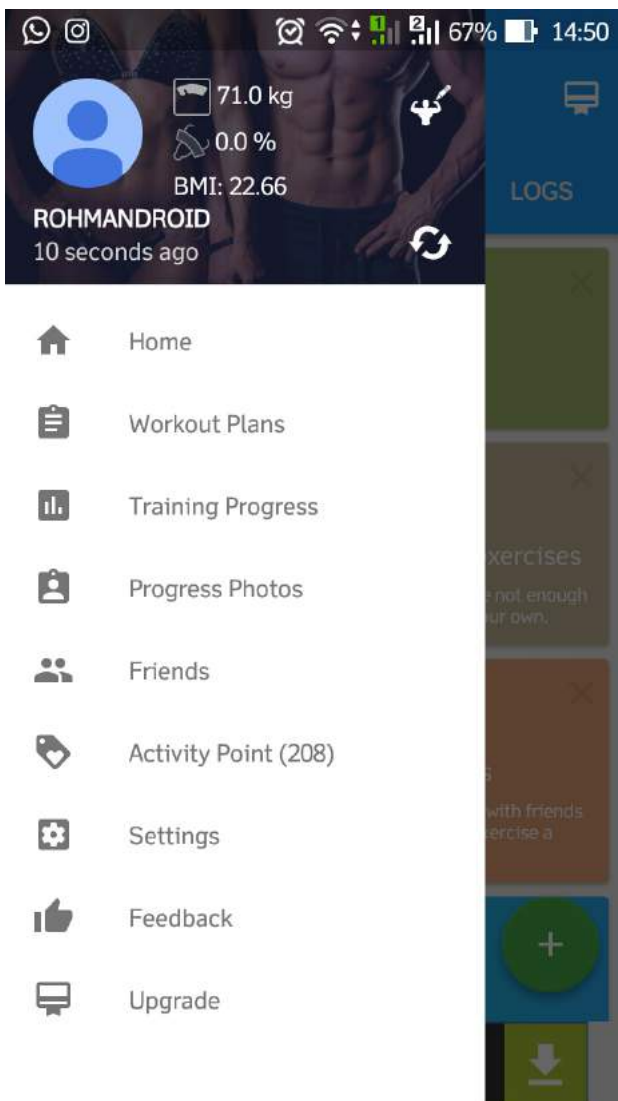


4. Click tombol **DOWNLOAD di bawah** (sebelah *write a Review*).



5. Buka Aplikasi **JEFIT** kamu dan klik di menu ke **Workout Plans**.

6. Di sini scroll ke bawah dan pilih pola latihanmu.





# Level 1

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Dumbbell Squat	Dumbbell Row	Bench Pushups	Standing Press	Concentration Curls	Dumbbell Extension	Leg Raise
x12	x10	x10	x10	x8	x6	x8

## Tips



### Dumbbell Squat

Turunlah perlahan sampai posisi paling bawah sebelum kembali naik ke atas.



### Dumbbell Row

Tarik bebanmu ke belakang **instead of** hanya menarik beban *ke atas*.



### Bench Pushups

Turunlah sampai posisi terendah sebelum push kembali ke atas.



### Standing Press

Posisikan sikumu sedikit ke depan tubuhmu di posisi terendah saat menurunkan beban.



### Concentration Curls

Turunkan lenganmu komplit sampai bawah sebelum tarik kembali ke posisi atas.



### Dumbbell Extension

Bantulah lenganmu dengan seminimal mungkin dengan lenganmu yang lain saat kamu merasa lelah.



### Leg Raises

Turunkan kakimu secara pelan selama 5 detik untuk memaksimalkan gerakan ini.

Istirahat 2 menit!  
Teruskan dengan Level 2



# Level 2

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Dumbbell Lunges	Dumbbell Shrugs	Dumbbell Fly	Lateral Raise	Hammer Curls	Arnold Dips	Crunches
x10	x12	x12	x8	x14	x10	x14

## Tips



### Dumbbell Lunges

Posisikan kakimu 90 derajat di posisi terendah.



### Dumbbell Shrugs

Tahanlah posisi tertinggi selama 2 detik sebelum turun kembali.



### Dumbbell Fly

Berfikirilah kamu sedang memeluk sebuah batang pohon besar saat melakukan gerakan ini.



### Lateral Raise

Tariklah lenganmu sampai tubuhmu dan lenganmu berbentuk 90 derajat.



### Hammer Curls

Turunkanlah beban semaksimal mungkin sebelum menariknya kembali.



### Arnold Dips

Turunkan tubuhmu ke posisi serendah mungkin selama kamu tidak merasa sakit.



### Crunches

Tahan posisi atas saat melakukan **Crunch** selama 2 detik sebelum turun kembali.

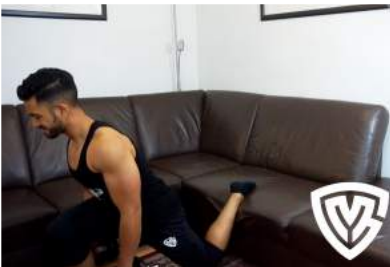
Istirahat 2 menit!  
Teruskan dengan Level 3



# Level 3

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Dumbbell Lunges	Dumbbell Row	Bench Pushups	Standing Press	Concentration Curls	Dumbbell Extension	Leg Raise
x15	x14	x16	x14	x12	x11	x12

## Tips



### Dumbbell Lunges

Posisikan kakimu 90 derajat di posisi terendah.



### Dumbbell Row

Tarik bebanmu ke belakang **instead of** hanya menarik beban *ke atas*.



### Bench Pushups

Turunlah sampai posisi terendah sebelum push kembali ke atas.



### Standing Press

Posisikan sikumu sedikit ke depan tubuhmu di posisi terendah saat menurunkan beban.



### Concentration Curls

Turunkan lenganmu komplit sampai bawah sebelum tarik kembali ke posisi atas.



### Dumbbell Extension

Bantulah lenganmu dengan seminimal mungkin dengan lenganmu yang lain saat kamu merasa lelah.



### Leg Raises

Turunlah kakimu secara pelan selama 5 detik untuk memaksimalkan gerakan ini.

Istirahat 2 menit!  
Teruskan dengan Level 4



# Level 4

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Dumbbell Squat	Dumbbell Shrugs	Dumbbell Fly	Lateral Raise	Hammer Curls	Arnold Dips	Crunches
x16	x20	x14	x10	x18	x14	x16

## Tips



### Dumbbell Squat

Turunlah perlahan sampai posisi paling bawah sebelum kembali naik ke atas.



### Dumbbell Shrugs

Tahanlah posisi tertinggi selama 2 detik sebelum turun kembali.



### Dumbbell Fly

Berfikirilah kamu sedang memeluk sebuah batang pohon besar saat melakukan gerakan ini.



### Lateral Raise

Tariklah lenganmu sampai tubuhmu dan lenganmu berbentuk 90 derajat.



### Hammer Curls

Turunkanlah beban semaksimal mungkin sebelum menariknya kembali.



### Arnold Dips

Turunkan tubuhmu ke posisi serendah mungkin selama kamu tidak merasa sakit.



### Crunches

Tahan posisi atas saat melakukan **Crunch** selama 2 detik sebelum turun kembali.

Istirahat 2 menit!  
Teruskan dengan Level 5

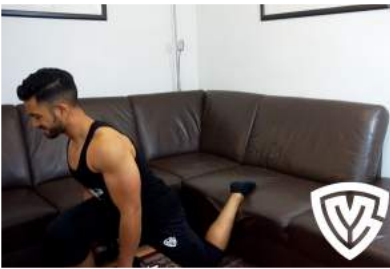




# Level 5

#1	#2	#3	#4	#5	#6	#7
Dumbbell Lunges	Dumbbell Row	Bench Pushups	Standing Press	Concentration Curls	Dumbbell Extension	Leg Raise
x20	x18	x22	x18	x16	x16	x16

## Tips



### Dumbbell Lunges

Posisikan kakimu 90 derajat di posisi terendah.



### Dumbbell Row

Tarik bebanmu ke belakang **instead of** hanya menarik beban *ke atas*.



### Bench Pushups

Turunkan sampai posisi terendah sebelum push kembali ke atas.



### Standing Press

Posisikan sikumu sedikit ke depan tubuhmu di posisi terendah saat menurunkan beban.



### Concentration Curls

Turunkan lenganmu komplit sampai bawah sebelum tarik kembali ke posisi atas.



### Dumbbell Extension

Bantulah lenganmu dengan seminimal mungkin dengan lenganmu yang lain saat kamu merasa lelah.



### Leg Raises

Turunkan kakimu secara pelan selama 5 detik untuk memaksimalkan gerakan ini.

CONGRATULATIONS!  
**YOU DID IT!**