

# 6 CARA MUDAH BAKAR HINGGA

## 1 **INLINE SKATING**

Bakar **425 KALORI** dalam masa **30 MINIT**



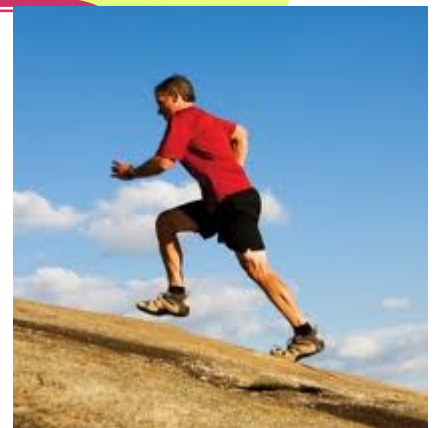
Meluncur merupakan aktiviti yang sangat popular untuk membakar lemak dan kalori dengan cepat lagi berkesan. *Inline skating* bukan sahaja meningkatkan kadarimbangan badan malah anda mendapat banyak manfaat tanpa perlu memberi lebih tekanan pada lutut atau sendi. Lakukan gerakan pantas dan sederhana berulang-ulang. (Pastikan anda memakai *helmet*, *wrist guard*, pad lutut dan siku).

**Tips Tingkatkan Pembakaran Kalori dan Lemak :** Selang selikan dalam

## 2 **BERLARI**

Bakar **374 KALORI** dalam masa **30 MINIT**

Untuk mendapatkan hasil yang maksimum, hayunkan lengan anda rapat ke badan bukan ke hadapan dan pastikan kaki anda rendah menghampiri tanah.



## 3 **LOMPAT TALI**

Bakar **340 KALORI** dalam masa **30 MINIT**

Gunakan tali yang mempunyai pemegang dan patuhi arahan ini : Lompat dengan gaya badan diringkan dan pastikan lompatan anda rendah ke tanah. Tiada tali? Itu bukan alasan kerana anda juga boleh melakukannya tanpa tali dan hasilnya tetap sama!

**Tips Tingkatkan Pembakaran Lemak dan Kalori:** Selang selikan lompatan anda secara laju dengan perlahan dan pelbagaikan gaya seperti melompat dengan satu atau dua kaki. Anda juga boleh melompat sambil berlari jika



# 6 CARA MUDAH BAKAR HINGGA

## 4 HULA HOOP

Bakar **300 KALORI** dalam masa **30 MINIT**

Dapatkan *hula hoop* bersaiz dewasa (memudahkannya berputar). Untuk memulakannya, letakkan satu kaki di hadapan dan mula goyangkan badan anda secara berputar. Jangan risau jika awalnya tidak berapa menjadi kerana anda masih dalam proses pembakaran kalori malah anda akan bertambah mahir dengan setiap putaran.

**Tips Tingkatkan Pembakaran Lemak dan Kalori :** Dapatkan sebanyak mana rujukan atau panduan yang boleh mengenai pergerakan



## 5 TENIS

Bakar **272 KALORI** dalam masa **30 MINIT**

Selang selikan pukulan hadapan dan belakang. Berdiri dengan jarak 10 hingga 25 kaki kerana anda boleh melakukan pukulan yang lebih kuat. Walaupun tidak berapa mahir, tetapi anda berjaya membakar kalori kerana berlari untuk membuat pukulan dan mengutip bola yang terjatuh.

**Tips Tingkatkan Pembakaran Kalori dan Lemak :** Cuba buat 50 hingga 100 pukulan. Den-



## 6 BERJALAN CEPAT

Bakar **170 KALORI** dalam masa **30 MINIT**

Untuk hasil yang berkesan, lakukannya secara pantas. Hayunkan lengan anda ke belakang dan ke luar bukan ke sisi.

**Tips Tingkatkan Pembakaran Kalori dan Lemak :** Selang selikan dua

