

2023-04

- 2023-04-15 [] [] [] []♂ lpt: semua orang dapat merasakan manfaat dari angkat beban ringan. massa otot adalah hal yang vital untuk hidup yang panjang dan sehat.

2023-04-15 🏠♂ Ipt:
semua orang dapat
merasakan manfaat dari
angkat beban ringan. massa
otot adalah hal yang vital
untuk hidup yang panjang
dan sehat.

sumber: [reddit](#)

mulai dengan sekaleng kacang polong jika kamu ingin melakukan sesuatu. latihan angkat beban yang memadai akan sangat sempurna untuk dilakukan. saya memohon kamu untuk melakukan sesuai atau kamu akan menyesal kedepannya nanti.

jika kamu punya niat dan sedikit ruang kosong, lakukan skotjam simpel atau 'bench rack' dengan sebuah bangku dan barbell dengan berat satu set 45 kg untuk memulainya di rumah. tentu saja kamu dapat pergi ke tempat gym dan memiliki peralatan yang lebih memadai dan lengkap jika kamu menginginkannya juga.