



Begitu banyak ragam senam yang bisa dipraktikkan warga *evergreen* di rumah. Kali ini yang tak kalah mudahnya untuk dicoba adalah senam menggunakan bantuan alat bernama *cadillac*. "Senam ini cocok untuk berbagai usia. Dijamin juga aman untuk mereka yang sudah berusia di atas 50 tahun," kata Maureen Inne Atmajaya, instruktur senam dan pemilik Maureen Studio di kawasan Sutorejo Utara itu.

[Jawa Pos, Sabtu, 20 Desember 2008 ]

## Perbaiki Postur Tubuh dengan Senam Cadillac

Senam *cadillac* memiliki bermacam-macam gerakan. Khusus warga *evergreen*, Maureen memilihkan delapan jenis. Yaitu, *roll down*, *turistwith pulses*, *lat press*, *push-thru on back with roll up*, *swan dive*, *mermaid*, *chest press*, dan *leg circle*. Jika dilakukan semua, senam hanya membutuhkan waktu kurang lebih setengah jam.

"Senam ini bisa memperbaiki postur tubuh," ungkap wanita berusia 45 tahun itu. Yang awalnya bungkuk bisa tegap. Sebab, gerakan-gerakan yang dilakukan dapat melenturkan otot-otot punggung. Juga, dapat menguatkan dan mengencangkan otot sekaligus untuk rehabilitasi cedera otot.

Untuk mendapatkan hasil maksimal, perempuan yang sudah membuka studio senam pada 1989 itu mengatakan setidaknya dibutuhkan sepuluh kali latihan dengan frekuensi dua hingga tiga kali dalam sepekan. "Pada latihan keempat saja sudah bisa terlihat perbedaannya," ujar Maureen.

Kalau ingin istirahat senam, jeda jangan sampai lebih dari satu minggu. Tenggang waktu terlalu lama membuat kondisi tubuh kembali kaku. Dan, untuk memperoleh hasil yang diinginkan, latihan harus mulai awal lagi. "Yang penting disiplin dan latihan rutin," sarannya.

Tidak ada gerakan yang lebih utama daripada gerakan yang lain dalam senam ini. Semua penting untuk dilakukan. Sifatnya pun saling menunjang. Satu hal yang diingatkan Maureen, gerakan untuk warga *evergreen* tidak menekankan beban latihan, tetapi pada kenyamanan saat senam.

Di samping berlatih rutin, tentunya makanan yang dikonsumsi juga dijaga. "Sebaiknya kurangi minyak, manis, dan asin," sarannya. Jika semua itu dilakukan secara bersamaan, orang tersebut akan mendapatkan badan yang kencang, langsing, padat, tegap, dan terasa lebih *fresh*. **(war/ayi)**

### Roll Down

Fungsi: Meregangkan otot sepanjang tulang belakang dan *hamstring* (bagian belakang kaki). Juga, menguatkan otot paha dan perut.

Lakukan 3-5 kali repetisi.

Posisi awal: Duduk tegak, kedua tangan memegang *roll down bar* (RDB/bar) dengan panggul dan tulang belakang netral, tulang belikat stabil atau tegak.

Inhale: Saat di tempat atau bersiap.

Exhale: Dilakukan bersamaan saat menarik *bar* (bergulir) ke belakang sampai posisi badan seperti terlentang.

Inhale: Saat posisi terlentang.

Exhale: (Posisi terlentang) bersamaan saat menarik bar ke arah dada dengan menekuk siku.

Inhale: Sambil mendorong *bar* dan meluruskan siku kembali.

Exhale: Sambil bangun dan mendorong bar ke depan hingga ke posisi semula.

Inhale: Kembali tegak (posisi awal).

### **Turist with Pulses**

Fungsi: Meregangkan dan menguatkan *oblique* (otot perut samping).

Lakukan 3 kali repetisi.

Posisi awal: Duduk seperti *roll down*. Tetapi, satu tangan memegang *roll down bar* (RDB/bar) dan yang lain tidak. Tangan yang tidak memegang bar, posisi lurus ke depan di bawah bar

Inhale: Sambil memutar badan dan tangan yang tidak memegang bar ke satu sisi (kanan atau kiri) sampai 180 derajat. Hingga badan turun dan tangan menyentuh alas pilates.

Exhale: Dalam tiga hitungan geser tangan yang di alas pilates semakin jauh.

Inhale: Kembali bangun dan duduk. *Inhale* saat bangun yang disertai dengan menarik tangan.

Exhale: Saat badan dan tangan akan berputar seperti saat turun tetapi ke arah sebaliknya (kembali ke pos awal), lalu ganti arah.

### **Lat Press**

Fungsi: Menguatkan otot lengan dan punggung atas (*latissinus dorsi*).

Lakukan 8-10 kali repetisi.

Posisi awal: Berdiri dengan kedua lengan lurus ke depan. Kedua telapak tangan terbuka bukan menggenggam dan menyentuh *roll down bar*. Kaki dibuka selebar panggul dan sikap badan netral/tegak.

Inhale: Di tempat.

Exhale: Sambil menekan bar ke bawah dengan lengan tetap lurus hingga ke bawah dada hampir sejajar dengan perut.

Inhale: Kembali ke posisi awal.

### **Push-thru on Back with Roll Up**

Posisi awal: Terlentang di alas pilates, kaki rapat dan lutut ditekuk. Dua tangan memegang *push thru bar* yang ada di atas. Lurus di samping telinga.

Fungsi: Menguatkan otot perut dan paha.

Repetisi 3-5 kali.

Inhale: Dorong *push-thru bar* ke depan dahi dengan menekuk siku.

Exhale: Mendorong bar hingga tangan lurus ke depan dan bangun sampai duduk.

Inhale: *Push-thru bar* kembali ke belakang sambil menurunkan badan.

Exhale: Saat kembali di posisi awal.

### **Swan Dive**

Posisi awal: Telungkup, kaki dibuka selebar bahu. Kedua lengan lurus memegang *push-thru bar*.

Fungsi: Menguatkan otot bahu, punggung, dan pantat.

Repetisi 3-5 kali

Inhale: Posisi di tempat sambil menstabilkan tulang belikat.

Exhale: Naikan badan setinggi mungkin dengan meregangkan punggung dan lengan tetap lurus seperti posisi *back-up*.

Inhale: Mulai turunkan badan.

Exhale: Saat mendekati dan kembali ke posisi awal.

### **Mermaid**

Posisi awal: Duduk menghadap ke samping kanan/kiri (posisi duduk seperti di foto). Salah satu tangan memegang bar, tangan yang lain lurus ke samping bawah dengan posisi menggantung tidak menyentuh alas.

Fungsi: *Stretch* dan menguatkan otot-otot sisi samping tubuh.

Lakukan dengan sisi lain atau ganti arah dengan 3-5 kali repetisi.

Inhale: Siku lengan yang berpegang pada *bar*, menekan *bar* sambil menekuk tangan. Bersamaan saat menekan *bar* ke bawah, angkat lengan yang lain ke atas kepala

Exhale: Tekan *bar* hingga tangan lurus. Bersamaan dengan itu, turunkan dan tekuk badan ke arah *bar* dengan tetap menghadap ke samping.

Inhale: Badan diposisikan akan kembali tegak dan tangan yang diatas kepala diturunkan mengikuti arah sebelumnya.

Exhale: Saat sudah kembali ke posisi awal. Condongkan badan agak miring ke arah bar. Tahan.

### **Chest Press**

Posisi awal: Tidur terlentang dengan kaki rapat, lalu lutut ditekuk. Kedua tangan memegang *push-thru bar* dengan siku ditekuk

Fungsi: Menguatkan otot dada.

Repetisi 5-10.

Inhale: Saat bersiap atau di tempat. Gerakan selanjutnya posisi badan tetap terlentang.

Exhale: Dorong *bar* ke atas dengan meluruskan siku.

Inhale: Dorong *bar* ke atas dengan meluruskan siku.

Inhale: Kembali ke posisi awal.

### **Leg Circle.**

Posisi awal: Terlentang, kaki pada *strap* yang menggantung di bar yang dekat dengan kaki. Posisi kaki lurus rapat dan menggantung di *strap*.

Fungsi : Melatih koordinasi dan kekuatan otot paha.

Repetisi 5-10.

Inhale: Bawa kedua kaki tegak lurus ke atas (90 derajat)

Exhale: Buka kaki hingga lurus 90 derajat. Lalu gerakkan kaki ke depan dengan pola seperti lingkaran sampai kembali ke posisi awal.

Kemudian lakukan ke arah sebaliknya

### **Keterangan:**

Inhale: Tarik napas.

Exhale: Buang napas.