

Search for

Patrocinado Business Focus

k e s e h a t a n

[Home](#)

[Kesehatan](#)

5 Cara Peregangan Ringan Ketika Mudik dan Balik Lebaran Idul Fitri 2023, Gerakannya Sepele Tapi Bermanfaat

[Subahrudin Yusuf](#) Jumat, 21 April 2023 | 04:52 WIB



Aktifitas fisik tidak boleh lemah agar kondisi stamina tetap terjaga saat puasa maupun sewaktu perjalanan jauh. (Foto : AdaTah/Instagram @anisajandita)

Search for

AdaTah.com - Senam ringan selama kurang lebih 5 menit sangat direkomendasikan ketika melakukan perjalanan jauh termasuk mudik Lebaran Idul Fitri 2023.

Menurut dr Listya Tresnanti Mirtha, peregangan sendi dan otot selama 5-10 menit juga sangat disarankan ketika mudik Lebaran Idul Fitri 2023 di kondisi jalan yang padat.

Selanjutnya setelah tiba di lokasi tujuan usai menempuh perjalanan mudik Lebaran Idul Fitri 2023 yang panjang, kegiatan silaturahmi termasuk aktifitas fisik sedang.

Baca Juga: [Tips Menjaga Kebugaran Tubuh Plus Mudik Lebaran Idul Fitri 2023 Ala dr Listya Tresnanti Mirtha, Cukup Lakukan](#)

"Untuk menjaga stamina selama di tempat mudik, dapat melakukan peregangan dan pemanasan, sama seperti dengan kegiatan sebelum keberangkatan. Kegiatan dapat dilakukan secara mandiri atau berkelompok dan dapat dilakukan minimal 3 hingga 5 kali sehari selama 5–10 menit," ujar Head of Medical Instrumentation and VR Simulators Research Group – Medical Technology Cluster Indonesian Medical Education and Research Institute (IMERI).

Hemat Hingga 70%

Mothercare Indonesia [Sho](#)

Latihan fisik setelah mudik atau kepulangan usai mudik Lebaran Idul Fitri 2023 sering terlupakan. Menurut dr Listya Tresnanti Mirtha, untuk meminimalkan rasa malas bergerak, lakukan aktifitas untuk kekuatan dan kelenturan otot selama 2 hingga 3 kali perminggu.

Langkah itu misalnya dengan aktifitas aerobik 20-60 menit sebanyak 3-5 hari perminggu, juga melakukan gaya hidup aktif akumulasi sampai 60 menit setiap hari.

Baca Juga: [Daftar Lokasi Sholat Ied Warga Muhammadiyah di Kawasan Malang Raya, Silahkan Pilih Jika Lebaran Lebih Awal](#)

Berikut tips gerakan peregangan ringan selama di perjalanan mudik Lebaran Idul Fitri 2023:

1. Gerakan Kepala

- Rebahkan kepala ke arah kanan, sentuhlah tangan kanan di kepala bagian kiri, lalu tekan ke arah kanan.
- Lakukan gerakan kebalikan.

2. Gerakan Bahu

Mudik Ke Jember Bersama Anang Hermansyah

3. Gerakan Leher

Letakkan kedua tangan mengait di belakang kepala, lalu tahan selama beberapa detik.

Halaman:



Tags

[Lebaran Idul Fitri 2023](#)

[dr Listya Tresnanti Mirtha](#)

Search for

Patrocinado Business Focus

Artikel Terkait

[Awat Hati - Hati Melintasi Jalur Pantura Hutan Baluran, Mudik Lebaran Idul Fitri 2023 Tambah Rawan](#)

[Keluarga Besar Anang Hermansyah Bukber Bareng Pengusaha Jember, Arsy Sempat Salah Lirik](#)

[Lebaran Jatuh Hari Jumat atau Sabtu, Menteri Agama Tegas Bilang Begini, Boleh Takbiran Hari Ini,](#)



an Ringan Ketika Mudik dan dul Fitri 2023, Gerakannya Tapi Bermanfaat

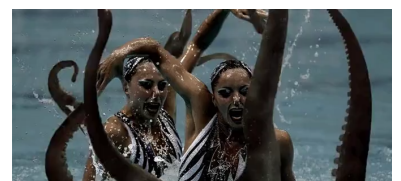
usuf - Jumat, 21 April 2023 | 04:52 WIB



Aktifitas fisik tidak boleh lemah agar kondisi stamina tetap terjaga saat puasa maupun sewaktu perjalanan jauh.
(Foto: AdaTah/Instagram @anisajandita)

4. Gerakan Tangan

- Luruskan tangan kanan menekuk ke arah belakang kepala, lalu tangan kiri menyentuh siku tangan kanan lalu tekan ke arah



7 Makhluk Mitologi Ternyata Beneran Ngumpet di Bumi!

Brainberries



Apakah Jenglot & Tuyul Penipuan? Cari Tau di Podcast Artis Ini

Brainberries



detik, ulangi beberapa kali
Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong kearah depan, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali. Rentangkan kedua jari tangan, tarik tangan maju dan mundur selama beberapa kali

5. Gerakan Kaki

– Lakukan gerakan mengangkat tumit atau jinjit kemudian turunkan.

Baca Juga: [Sertu AS Sedang Dicari Kodim Banyuwangi, Berikut Catatan Kasusnya yang Bikin Mendidih](#)

Membuat tubuh tetap aktif bergerak baik saat menjalankan ibadah puasa maupun sesudahnya akan menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan produktivitas kerja.**

Halaman: [1](#) [2](#) [Sebelumnya](#)

Editor: Subahrudin Yusuf

Tags

[Lebaran Idul Fitri 2023](#) [dr Listya Tresnanti Mirtha](#)



Kami TUTUP GUDANG! Samsung Galaxy S22 ultra seharga 1.857.000 IDR. Diskon hingga 70%

7 Artis Ini Aja Bisa Akur Banget Sama Mantannya, Kok Kamu Engga?

Brainberries



Terpopuler

1

Inilah Potret Sapi Raksasa di Banyuwangi Punya Berat Fantastis, Begini Wujud dan...

2

Cerita Pemilik Sapi Raksasa Bayuwangi Punya Berat Fantastis, Ada Ramuan...

3

Pria Banyuwangi Pamit Cari Tawon Ditemukan Meninggal Dunia di Tempat...

4

Hari Ini, Wilayah Banyuwangi Bakal ada Pemadaman Listrik Selama 4 Jam, Cek...

5

Setelah J, Kini Bos Jamu Tradisional Banyuwangi R Ditahan Kejaksaaan, Ini...

6

Viral! Detik-detik Kursi Petugas Pos Pantau Gunung Raung Banyuwangi Ditarik...

7

Astaga! Oknum Ustadz Pengajar Rohani di Lapas Kelas II A Banyuwangi...

8

Papan Nama Kantor DPRD Banyuwangi Dirusak Massa Demo Tolak Harga BBM,...

9

Dibuka Rumah Hantu Terseram Di Banyuwangi Kota Bertema Misteri Alas...

10

Jelang Idul Adha, Sapi Raksasa Banyuwangi Ditawar Rp 100 Juta Tak Ma...



Mereka Sama Terkenalnya/ada yang Lebih Terkenal? Ini Faktanya

Brainberries