

🏠 > **LIFESTYLE** > **FIT**

8 Tips Peregangan Ringan saat Mudik dari IDI, Cegah Sakit Tubuh Tetap Bugar

Kamis, 20 April 2023 - 17:10 WIB

Oleh : Sumiyati



Ilustrasi berolahraga/olahraga/berkeringat.

Sumber : Freepik/svetlanasokolova

HASIL VOTING

Capres & Cawapres Pilihan VIVAnians



#1
ANIES BASWEDAN - AGUS HARIMURTI YUDHOYONO
24575 SUARA



#2
PRABOWO SUBIANTO - MAHFUD MD
19367 SUARA



#3
GANJAR PRANOWO - BASUKI TJAHAJA PURNAMA
14323 SUARA



[Ikut Voting](#)

[Selengkapnya](#)

TERPOPULER



Viral, Sosialita Dubai Ngaku Lelah Jalan-jalan Terus karena Kebanyakan...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023



Tolak DPR Sahkan RUU Kesehatan, Ketua IDI

Share :



VIVA Lifestyle – Mudik dan perjalanan berlibur di musim **Lebaran** ini menjadi sebuah rangkaian bagi masyarakat Indonesia. Durasi libur Lebaran yang cukup lama tahun ini, memungkinkan masyarakat bisa lebih lama berkumpul dengan anggota keluarga yang tidak dapat ditemui selama masa PSBB/PPKM beberapa waktu lalu.

Baca Juga :

↳ [5 Olahraga Sederhana Ini Ampuh untuk Kecilkan Perut Buncit](#)

Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik dan mental selama melakukan perjalanan dan setelah perjalanan mudik ini sangatlah penting. **Scroll untuk informasi selengkapnya.**

Dokter spesialis kedokteran **olahraga** dan Ketua Bidang Penelitian Pengembangan dan Survei Keprofesian Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI), Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, CCD, Subsp.APK(K), menyampaikan, selama masa puasa, penting untuk berusaha tetap mengatur waktu guna melakukan **aktivitas fisik**, latihan fisik, dan olahraga. Tujuannya untuk menjaga kesehatan dan memelihara kebugaran, meskipun dilakukan dengan penyesuaian.



Kesehatan, Ketua IDI Ancam Nakes Bakal...

Fit 20 Jun 2023



Ramalan Zodiak Selasa 20 Juni 2023, Hubungan Kamu Bisa Dirusak Oleh...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023



Zaidul Akbar Beri Resep Agar Hati Selalu Merasa Tenang

Fit 20 Jun 2023



5 Minuman Terunik di Dunia, Ada yang Menggunakan Hewan...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023

SELENGKAPNYA >>

Promote your products or services here.



All KPI's

Untuk setiap perjalanan panjang baik mudik atau liburan, dikatakan dokter Listya, persiapan fisik mutlak dilakukan untuk dapat meningkatkan stamina tubuh dan menghindarkan penyakit.

Baca Juga :

↳ Sosok di Balik Kesuksesan Liga Sepakbola Rakyat, Memperebutkan Piala Prabowo



Turun 23 Kg dengan Konsumsi sebelum Tidur selama Seminggu

"Hal ini harus dilakukan sebelum keberangkatan, selama di perjalanan, selama di tempat tujuan, dan setelah kepulangan," ujar dr Listya yang akrab disapa dr Tata, dalam keterangannya, Kamis 20 April 2023.

Sebelum keberangkatan, dr Tata mengingatkan:

Pastikan siap berkendara jarak jauh

Mulai lakukan latihan fisik ringan

Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi

Mengontrol dan menjaga kesehatan tetap prima sampai waktu mudik

SELENGKAPNYA >>

Promote your products or services here.

All KPI's are guaranteed

CAMPAIGN WITH US

campaign@vdc.id

/ ISU TERKINI

#1 Rabies

#2 Daging

#3 Zodiak

#4 Zaidul Akbar

#5 Hiv



"Hal ini harus dilakukan sebelum keberangkatan, selama di perjalanan, selama di tempat tujuan, dan setelah kepulangan," ujar dr Listya yang akrab disapa dr Tata, dalam keterangannya, Kamis 20 April 2023.

Sebelum keberangkatan, dr Tata mengingatkan:

Pastikan siap berkendara jarak jauh

Mulai lakukan latihan fisik ringan

Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi

Mengontrol dan menjaga kesehatan tetap prima sampai waktu mudik tiba

Istirahat yang cukup.

Halaman Selanjutnya

Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh selama persiapan perjalanan,...



1

2

3

4

SELANJUTNYA

/ ISU TERKINI

#1 Rabies

#2 Daging

#3 Zodiak

#4 Zaidul Akbar

#5 Hiv





Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh selama persiapan perjalanan, dokter Tata merekomendasikan olahraga ringan di pagi hari karena suhu udara masih dalam kondisi segar dan tidak menimbulkan haus yang berlebihan. Olahraga pagi ini sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

Baca Juga :

↳ [Mengerikan, Jawa Timur Catat Sejarah di Kejurnas Renang FAI 2023](#)

"Latihan fisik ringan setelah sahur atau salat Subuh seperti jalan kaki atau lari di tempat selama 10-15 menit maksimal 30 menit. Latihan-latihan ringan ini memiliki komposisi 70 persen latihan kardiorespirasi dan 30 persen latihan penguatan," jelasnya.

Sementara untuk olahraga di sore hari, dapat dilakukan latihan fisik dengan intensitas agak berat sebelum buka puasa, minimal 30 menit maksimal 1,5 - 2 jam dengan komposisi 50 persen latihan kardiorespirasi dan 50 persen latihan penguatan. Olahraga yang dapat dilakukan misalnya, lari, sepakbola, bola basket, latihan pembentukan otot.



Sempat Kritis, Terungkap Pemicu Obesitas Fajri yang Berbobot Nyaris 3...

Fit 19 Jun 2023



Berkurban untuk yang Sudah Meninggal Sampai Keunikan Roti Keset

Inspirasi & Unik 19 Jun 2023



Zaidul Akbar Ingatkan Makan Harta Haram Bisa Sebabkan Penyakit Serius

Inspirasi & Unik 19 Jun 2023

SELENGKAPNYA >>



Ilustrasi olahraga/lari.

Photo : Freepik/master1305

Selama di perjalanan, dr Tata juga merekomendasikan untuk melakukan senam ringan atau jalan santai selama 5 menit serta **peregangan** sendi dan otot selama 5 hingga 10 menit.



VIVA NETWORKS



Alasan Bagnaia Kalah Duel dengan Jorge Martin di MotoGP Jerman 2023

100KPJ sekitar 1 jam lalu



Gak Nyangka Rasanya Kijang Innova Zenix Hybrid, Iritnya...

100KPJ sekitar 1 jam lalu

SELENGKAPNYA >>

Promote your products or services here. 

Sementara selama di tempat tujuan, aktivitas selama di tempat mudik atau liburan baik dalam perjalanan maupun kegiatan silaturahmi sudah merupakan bentuk aktivitas fisik sedang.

“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,” kata dr Tata yang juga menjabat sebagai Head of Medical Instrumentation and VR Simulators Research Group – Medical Technology Cluster Indonesian Medical Education and Research Institute (IMERI).

Halaman Selanjutnya
Hal yang paling sering dilewatkan oleh masyarakat adalah latihan setelah mudik... ➔

/ ISU TERKINI

#1 Rabies

#2 Fajri

#3 Daging

#4 Kurban

#5 Zaidul Akbar

 **Promote your products or services here.**
✓ All EPMs are guaranteed



Hal yang paling sering dilewatkan oleh masyarakat adalah latihan setelah mudik atau kepulangan liburan. Tata mengingatkan untuk meminimalkan rasa malas bergerak, lakukan aktivitas untuk kekuatan dan kelenturan otot selama 2 hingga 3 kali per minggu. Misalnya, dengan aktivitas aerobik 20-60 menit sebanyak 3-5 hari per minggu, juga melakukan gaya hidup aktif akumulasi sampai 60 menit setiap hari.

Baca Juga :

↳ Sosok di Balik Kesuksesan Liga Sepakbola Rakyat, Memperebutkan Piala Prabowo

Tips Gerakan Peregangan Ringan Selama di Perjalanan Mudik atau Liburan:

1. Gerakan Kepala

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

Baca Juga :

↳ Harry Dwijaya, Sosok di Balik Lahirnya Atlet Biliar Terbaik Indonesia

2. Gerakan Bahu

Angkat kedua bahu lalu tahan selama 8 detik ulangi 3 kali. Kaitkan kedua jari tangan lalu tarik keatas kepala, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali



Sempat Kritis, Terungkap Pemicu Obesitas Fajri yang Berbobot Nyaris 3...

Fit 19 Jun 2023



Berkurban untuk yang Sudah Meninggal Sampai Keunikan Roti Kesen

Inspirasi & Unik 19 Jun 2023



Zaidul Akbar Ingatkan Makan Harta Haram Bisa Sebabkan Penyakit Serius

Inspirasi & Unik 19 Jun 2023

SELENGKAPNYA >>

Promote your products or services here.

All KPI's are guaranteed

CAMPAIGN WITH US

campaign@vdvc.id



2. Gerakan Bahu

Angkat kedua bahu lalu tahan selama 8 detik ulangi 3 kali.
Kaitkan kedua jari tangan lalu tarik keatas kepala, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali

peregangan



All KPI's are guaranteed
CAMPAIGN WITH US
campaign@vdvc.id

VIVA NETWORKS

 Alasan Bagnaia Kalah Duel dengan Jorge Martin di MotoGP Jerman 2023
100KPJ 4 jam lalu

 Gak Nyangka Rasanya Kijang Innova Zenix Hybrid, Iritnya...
100KPJ 4 jam lalu

SELENGKAPNYA >>

Promote your products

3. Gerakan Leher

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

4. Gerakan Tangan

Luruskan tangan kanan menekuk ke arah belakang kepala, lalu tangan kiri menyentuh siku tangan kanan lalu tekan ke arah dalam. Kemudian, lakukan gerakan kebalikan.

Halaman Selanjutnya

5. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong ke atas, tahan selama 8 detik, uangi...



SEBELUMNYA

1

2

3

4

SELANJUTNYA

/ ISU TERKINI

#1 Rabies

#2 Kurban

#3 Daging

#4 Fajri

#5 Jakarta Fair



5. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong ke atas, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali.

Baca Juga :

↳ [POTRADNAS IX Bangkitkan UMKM dan Destinasi Wisata Kuningan](#)

6. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong ke arah depan, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali.

7. Rentangkan kedua jari tangan, tarik tangan maju dan mundur selama beberapa kali

Baca Juga :

↳ [Menpora Dito: Misi Penyelamatan Budaya Melalui POTRADNAS IX](#)

8. Gerakan Kaki

Lakukan gerakan mengangkat tumit atau jinjit kemudian turunkan.

Dr Tata mengingatkan, membuat tubuh tetap aktif bergerak baik saat menjalankan ibadah puasa maupun sesudah ibadah puasa akan menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan produktivitas kerja.



Ramalan Zodiak Selasa 20 Juni 2023, Hubungan Kamu Bisa Dirusak Oleh...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023



Zaidul Akbar Beri Resep Agar Hati Selalu Merasa Tenang

Fit 20 Jun 2023



5 Minuman Terunik di Dunia, Ada yang Menggunakan Hewan...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023

SELENGKAPNYA >>



5. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong ke atas, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali.

Baca Juga :

↳ POTRADNAS IX Bangkitkan UMKM dan Destinasi Wisata Kuningan

6. Kaitkan kedua jari tangan lalu dorong ke arah depan, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali.

7. Rentangkan kedua jari tangan, tarik tangan maju dan mundur selama beberapa kali

Baca Juga :

↳ Menpora Dito: Misi Penyelamatan Budaya Melalui POTRADNAS IX

8. Gerakan Kaki

Lakukan gerakan mengangkat tumit atau jinjit kemudian turunkan.

Dr Tata mengingatkan, membuat tubuh tetap aktif bergerak baik saat menjalankan ibadah puasa maupun sesudah ibadah puasa akan menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan produktivitas kerja.



Ramalan Zodiak Selasa 20 Juni 2023, Hubungan Kamu Bisa Dirusak Oleh...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023



Zaidul Akbar Beri Resep Agar Hati Selalu Merasa Tenang

Fit 20 Jun 2023



5 Minuman Terunik di Dunia, Ada yang Menggunakan Hewan...

Inspirasi & Unik 20 Jun 2023

SELENGKAPNYA >>

