



Inilah.com > Ramadan > Mudik > 8 Peregangan Sendi Ini Bisa Dilakukan Saat Perjalanan Mudik Lebaran

MUDIK RAMADAN

8 Peregangan Sendi Ini Bisa Dilakukan Saat Perjalanan Mudik Lebaran

Kamis, 20 Apr 2023 - 16:12 WIB

Penulis : Mia Umi Kartikawati



TRENDING



Bank Mayapada Berkasus, Tata Kelola OJK Perlu Dievaluasi



Skandal Bank Mayapada, Jangan Sampai Uang Negara Jadi Talangan



Terlibat Skandal Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran



BERIKUTNYA



Cara Membuat Kastengel Renyah

Selama perjalanan mudik, Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, CCD, Subsp.APK(K), dokter spesialis kedokteran olahraga, merekomendasikan untuk melakukan senam ringan atau jalan santai selama 5 menit serta peregangan sendi dan otot selama 5 hingga 10 menit.



Ames Baswedan ur bank Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari Putri Ariani Pukau Seisi GBK di Laga Indonesia Vs Argentina



Argentina Puji Semangat Skuad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI

234k Fans SUKA

368.1k Followers FOLLOW

54.4k Followers FOLLOW



dan Gurin: tips dan Trik Sempurna!

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 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), Jakarta, Kamis (20/04/2023).

Baca juga

[Jokowi Takut Terjadi Macet Mudik 28-30 April 2022](#)



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

Tips Gerakan Peregangan Ringan Selama di Perjalanan Mudik atau Liburan:



Terlibat Skandal Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari Putri Ariani Pukau Seisi GBK di Liga Indonesia Vs Argentina



Argentina Puji Semangat Skuad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI

234k Fans

SUKA

368.1k Followers

FOLLOW

54.4k Followers

FOLLOW





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

[Petasan Makan Korban di Malam Takbiran, Tangan Miar Luka Serious hingga Lebaran di Rumah Sakit](#)



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.

3. Gerakan Leher

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



Skandal Bank Mayapada, Jangan Sampai Uang Negara Jadi Talangan



Terlibat Skandal Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari Putri Ariani Pukau Seisi GBK di Laga Indonesia Vs Argentina



Argentina Puji Semangat Skuad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!



4. Gerakan Tangan

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

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



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



Terlibat Skandal Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari Putri Ariani Pukau Seisi GBK di Laga Indonesia Vs Argentina



Argentina Puji Semangat Skuad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI





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

8. Gerakan Kaki

- Lakukan gerakan mengangkat tumit atau jinjit kemudian turunkan.

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



Terlibat Skandal Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tongkat Cakra Pangeran Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari

