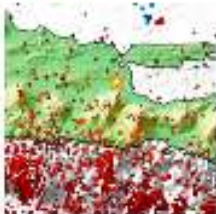


TERKINI



Gempa Mojokerto Terjadi Di Daerah Seismisitas Rendah, Ada Antiklin Di Bawah Bumi Majapahit

NASIONAL 2 menit



Singapura Bukan yang Terpanjang, Coldplay Gelar Konser 10 Hari di Argentina, Ini Strategi Promotor

MUSIK 32 menit



Alasan Firli Bahuri Dinyatakan Tak Bersalah

NASIONAL 52 menit



Sandi Aja Masyarakat Habiskan Libur Idul Adha Dengan Berwisata Di Dalam Negeri

NASIONAL 1 jam

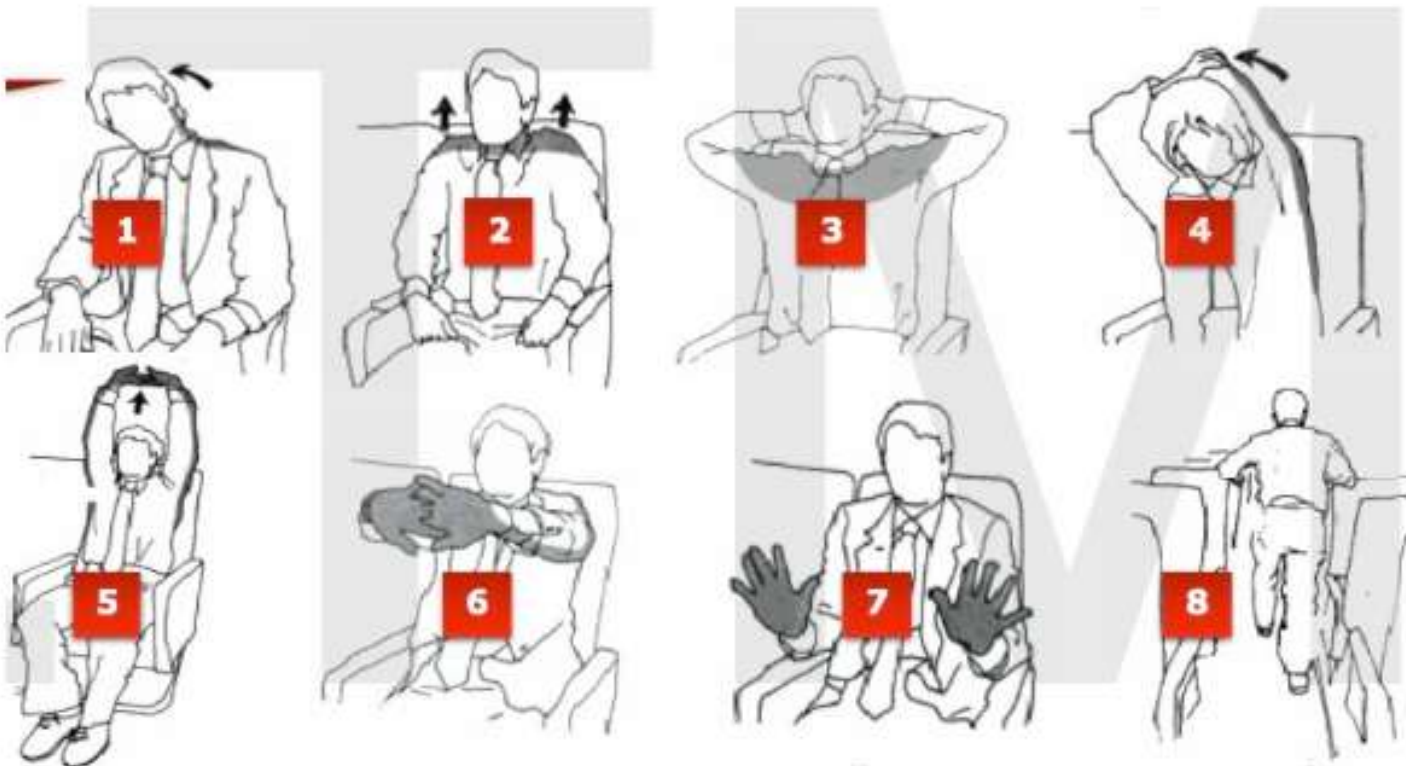


Vladimir Putin Bombardir Kota Kota Besar Ukraina

Home / Kesehatan

8 Gerakan Peregangan Ringan Selama Perjalanan Mudik

Reporter: Heti Palestina Yunani | Editor: Heti Palestina Yunani | Kamis 20-04-2023,18:49 WIB



Delapan gerakan peregangan yang bisa dilakukan selama perjalanan mudik. Mudah kok diikuti. -PD (DI-



Suasana Makin Mencekam

INTERNASIONAL 1 jam

Search for



1. DESIGN A FRONT YARD GARDEN



2. KITCHEN REMODELLING IDEAS



3. HOME IMPROVEMENT TIPS



4. SMALL FRONT YARD IDEAS



5. BATHROOM SHOWER REMODELING



6. ROOF REPLACEMENT COST



Ad Business Focus



TERPOPULER

1 Gempa 'Misterius' Guncang Surabaya, Asalnya dari Mojosari

2 The Uncanny Counter 2: Counter Punch Resmi Tayang Akhir Juli, tvN Gercep Rilis Dua Poster

3 Comeback Bulan Depan, NewJeans Gandeng The Powerpuff Girls

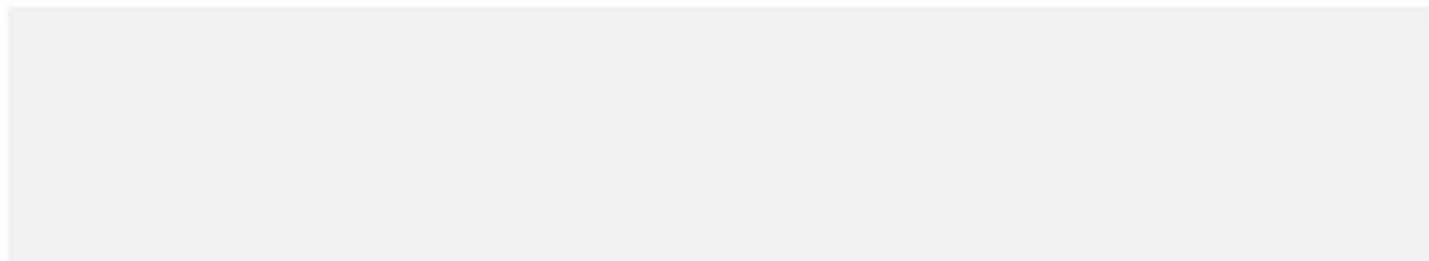
4 Kabar dari Tanah Suci (7): Jinak

SURABAYA, HARIAN DISWAY - Senam selama perjalanan mudik dan berlibur jangan dilupakan selama di tempat mudik atau liburan. Sebab aktivitas fisik sedang itu penting untuk menjaga stamina selama di tempat mudik. Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, CCD, Subsp.APK(K) punya tip bagaimana melakukan senam ringan itu.

Dokter spesialis kedokteran olahraga dan Ketua Bidang Penelitian Pengembangan dan Survei Keprofesian Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (PB IDI) mengatakan bahwa peregangan dan pemanasan di tempat mudik atau liburan 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).

Berikut tip gerakan peregangan ringan selama di perjalanan mudik atau liburan yang dijelaskan dengan gambar:





Surabaya Tourism Awards 2023: Water Front City di Kampung Wisata Jambangan (2)

SURABAYA RAYA · 2 jam



Tradisi Gulat Okol, Duel Sumo Versi Gresik

KISAH LENSAA · 2 jam

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: Angkat kedua bahu lalu tahan selama 8 detik ulangi 3 kali. Kaitkan kedua jari tangan lalu tarik ke atas kepala, tahan selama 8 detik, ulangi beberapa kali
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. 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.
7. Rentangkan kedua jari tangan, tarik tangan maju dan mundur selama beberapa kali.
8. Gerakan kaki: Lakukan gerakan mengangkat tumit/jinjit kemudian turunkan.

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

Selain itu, ada hal yang paling sering dilewatkan oleh masyarakat adalah latihan setelah mudik atau kepulangan liburan. Karena itu dr Tata mengingatkan untuk meminimalkan rasa malas bergerak.



Singapura Bukan yang Terpanjang, Coldplay Gelar Konser 10 Hari di Argentina, Ini Strategi Promotor

MUSIK 35 menit



Alasan Firli Bahuri Dinyatakan Tak Bersalah

NASIONAL 55 menit



Sandi Ajak Masyarakat Habiskan Libur Idul Adha Dengan Berwisata Di Dalam Negeri

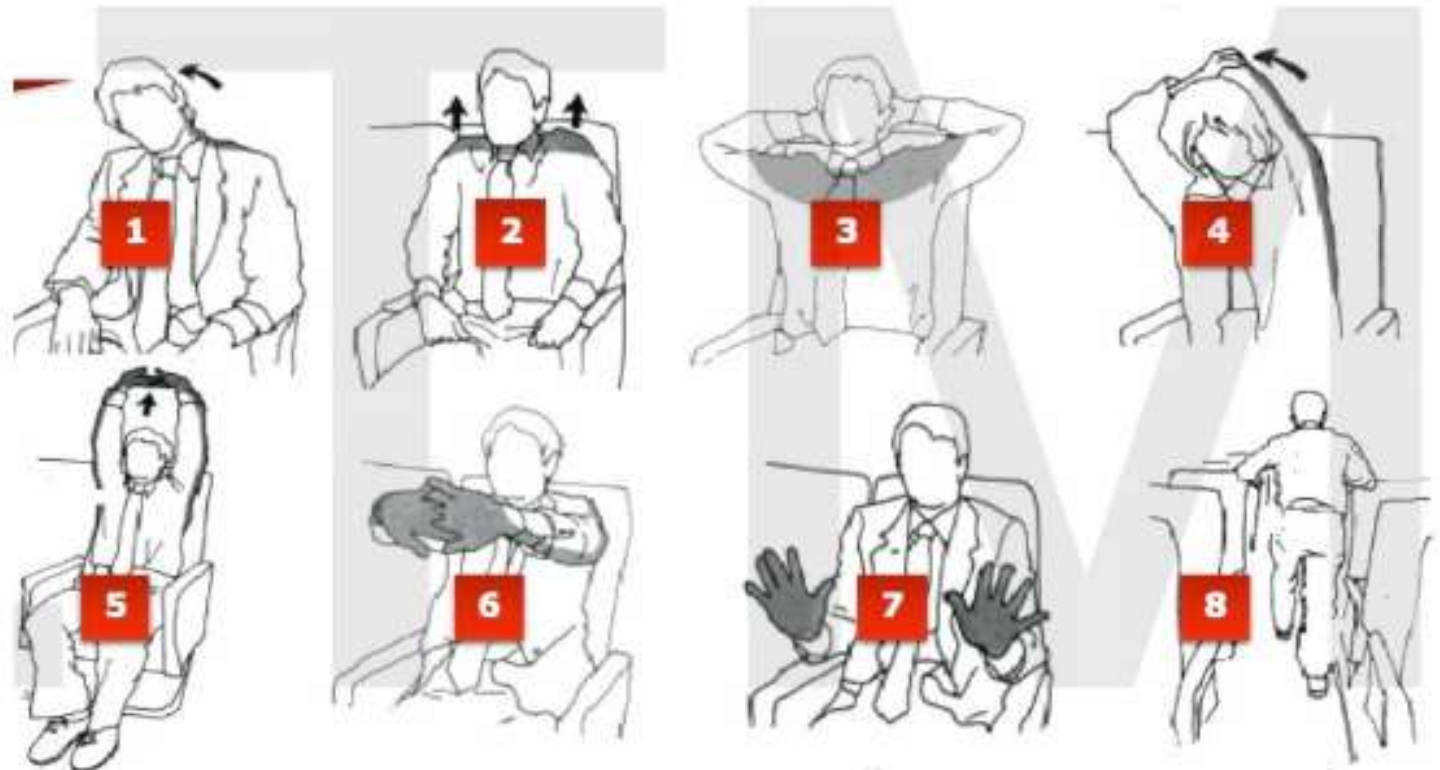
NASIONAL 1 jam



Vladimir Putin Bombardir Kota-Kota Besar Ukraina, Suasana Makin Mencekam

INTERNASIONAL 1 jam

Reporter: Heti Palestina Yunani | Editor: Heti Palestina Yunani | Kamis 20-04-2023,18:49 WIB



Delapan gerakan peregangan yang bisa dilakukan selama perjalanan mudik. Mudah kok diikuti. -PD ID-

"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," tegasnya. **(Heti Palestina Yunani)**

Search for

1. BEST CARS OF 2023

2. BEST ENTRY-LEVEL JOBS

3. CHEAP ELECTRIC CARS