



Senin, 17 April 2023 12:49:38 WIB

3 Gerakan Peregangan di Mobil saat Mudik, Dua Menit Saja Bisa Bugar Kesehatan

Bagas Sumarlan - Radio Bharata Online

Bagikan 0



Ilustrasi. Anda bisa melakukan beberapa gerakan peregangan berikut ini di tengah perjalanan mudik. (iStockphoto/Boogich)

Radio Bharata Online - Menjaga tubuh tetap bugar saat mudik Lebaran sangat penting dilakukan. Apalagi, jika Anda harus menghabiskan waktu belasan jam di perjalanan untuk tiba di kampung halaman.

Jangan dipaksa jika tubuh terasa lelah. Anda bisa melakukan beberapa gerakan peregangan berikut ini di tengah perjalanan mudik.

Dokter spesialis kedokteran olahraga sekaligus anggota Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Listya Tresnanti Mirtha mengatakan, salah satu hal yang bisa dilakukan untuk menjaga kebugaran saat mudik adalah dengan melakukan peregangan.

Peregangan ini berlaku untuk semua pemudik, baik yang menggunakan kendaraan pribadi roda dua atau roda empat, hingga berbagai moda transportasi umum.

"Tidak ada kecuali, semua harus melakukan peregangan setiap tiga atau empat jam sekali," kata Listya saat menggelar media briefing di kantor IDI, Jakarta Pusat, beberapa waktu lalu.

Peregangan ini, kata dia, cukup dilakukan satu atau dua menit saja. Jika memiliki waktu sedikit lebih longgar,

durasi bisa ditingkatkan menjadi tiga hingga lima menit.

Tips peregangan di perjalanan :

Kata Listya, peregangan di dalam kendaraan bukan sesuatu yang sulit dilakukan. Bahkan, jika Anda duduk di belakang kemudi, peregangan tetap bisa dilakukan.

Peregangan, kata dia, bisa dilakukan dalam posisi duduk. Meski sambil duduk, tapi hampir semua anggota tubuh bisa mendapat jatah bergerak dalam peregangan tersebut.

Berikut cara peregangan di dalam kendaraan:

1. Peregangan tangan

Anda bisa melakukan peregangan dengan cara meluruskan kedua tangan ke depan dan kaitkan kedua tangan dengan jari-jari. Lakukan ini selama kurang lebih 5-10 detik.

2. Peregangan pinggang

Saat melakukan peregangan pinggang sambil duduk, Anda cukup menegakkan badan dan membusungkan dada. Letakkan tangan di belakang pinggang dalam posisi mendorong selama 10 detik.

3. Kepala

Untuk area kepala, Anda bisa mulai menggerakkan ke kiri dan ke kanan, kemudian diputar beberapa kali.

Itulah cara singkat peregangan saat anda mudik, dikutip dari [CNN Indonesia.com](https://www.cnnindonesia.com), Jangan dilewatkan agar tubuh tetap prima.

Komentar

0 komentar

Urut Berdasarkan Paling Lama

Tambahkan Komentar...

Plugin Komentar Facebook

Berita Lainnya

BPOM Temukan 718.791 Vitamin Ilegal Dijual di Online Shop Selama Pandemi Covid-19 Kesehatan

Kamis, 6 Oktober 2022 13:37:0 WIB

