

Inilah.com > Ramadan > Mudik > 5 Tips Persiapan Fisik saat Menghadapi Kemacetan Mudik

MUDIK RAMADAN

5 Tips Persiapan Fisik saat Menghadapi Kemacetan Mudik

Kamis, 20 Apr 2023 - 15:15 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 Diponegoro



Pakar Nilai Pertemuan Jokowi dengan Prabowo sebagai Sinyal Pindah Haluan



Rayuan Pulau Kelapa dari Putri Ariani Pukau Seisi



Tips penting persiapan mudik dengan mobil. Foto: istockphoto

BERIKUTNYA



5 Aplikasi Pilihan untuk Membantu Ibadah Selama Ramadan



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.

Karena itu, menjaga kesehatan fisik dan mental selama melakukan perjalanan dan setelah perjalanan mudik ini sangatlah penting.

Dr. dr. Listya Tresnanti Mirtha, SpKO, CCD, Subsp.APK(K), dokter spesialis kedokteran olahraga menjelaskan, selama masa puasa, penting untuk berusaha tetap mengatur waktu guna melakukan aktifitas fisik, latihan fisik, dan olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan memelihara kebugaran, meskipun dilakukan dengan penyesuaian.



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 Liga Indonesia Vs Argentina



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

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI





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

"Hal ini harus dilakukan sebelum keberangkatan, selama di perjalanan, selama di tempat tujuan, dan setelah kepulangan," tegas Listya, Jakarta, Kamis (20/04/2023).

Sebelum keberangkatan, Listya Tresnanti Mirtha 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.

Untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh selama persiapan perjalanan, dokter yang kerap disapa Tata tersebut merekomendasikan olahraga ringan di pagi hari karena suhu udara masih dalam kondisi segar dan tidak menimbulkan haus yang



Keuangan, Ini Profil Bank Mayapada



Anies Baswedan di Balik Cerita Menerima Pusaka Tingkat 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 Skwad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI

234k Fans

SUKA

368.1k Followers

FOLLOW



30°C Cerah



ENG

10:41

20/06/2023

23



masih dalam kondisi segar dan tidak menimbulkan haus yang berlebihan.

Baca juga

7 Cara Kelola Kesedihan Setelah Liburan



Olahraga pagi ini sebaiknya dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu.

“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,” jelas Tata.

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, sepak bola, bola basket, latihan pembentukan otot.



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 Skwad Garuda, Scaloni: Indonesia Lawan yang Sulit!

IKUTI MEDIA SOSIAL KAMI

234k Fans

SUKA

