

4 TIPS OLAHRAGA RINGAN SAAT *WORK FROM HOME*

Keadaan pandemi memaksa orang untuk melakukan *Work From Home* (WFH) dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Tak jarang keadaan ini mampu membuat bosan, apalagi bagi mereka yang terbiasa aktif di luar rumah. Nah untuk mengatasi kebosanan tersebut serta membuat badanmu tetap bugar, tak ada salahnya kamu mencoba tips olahraga ringan di rumah selama WFH berikut ini:

TAHUKAH ANDA?

Jeffrey T. Polzer dalam artikel dari The Washington Post mengatakan bahwa setiap orang yang bekerja dari rumah akan dapat beresiko mengalami krisis kesehatan.



BERLARI-LARI KECIL

Kegiatan berlari-lari kecil ini bisa dilakukan setiap hari selama sekitar 15 menit. Tapi ingat, sebelum melakukan olahraga ringan ini di rumah, lakukan peregangan agar tidak terjadi cedera otot.



ANGKAT BEBAN

Bila tidak memiliki dumbbell, manfaatkan botol minum sebagai penggantinya. Mulailah melakukan gerakan mengangkat beban. Lakukan gerakan ini sekitar 10 menit bagus untuk peragangan otot.



PUSH UP

Tidak perlu tempat khusus untuk melakukan olahraga ini. Selain dapat membentuk lengan, push up yang dilakukan secara rutin juga dapat mengurangi dan mengobati sakit pada punggung.



YOGA

Selain sehat, melakukan gerakan yoga dipercaya juga bisa membantu meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Yoga juga menghilangkan stress akibat rasa jenuh karena bekerja dari rumah.

Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_