



Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama

Inilah Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama. Di zaman sekarang, kamu dituntut untuk duduk dalam waktu yang lama seperti di kantor, di sekolah, atau di angkutan umum. Coba deh kamu pikir berapa lama kamu duduk dalam sehari. Apakah lebih dari 8 jam? Penelitian terbaru seperti dilansir webmd.com menunjukkan jika duduk terlalu lama bisa menimbulkan resiko kematian dini.

Selain itu, beberapa penelitian kesehatan sebelumnya juga menyebutkan duduk terlalu lama bisa menyebabkan kenaikan berat badan secara signifikan, obesitas, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker. Hal ini disebabkan duduk terlalu lama memperlambat sistem metabolisme dalam tubuh kamu sehingga tubuh kamu gak mampu mengendalikan kadar gula darah, tekanan darah, dan kadar lemak dalam tubuh.

Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama

Oleh karena itu, kamu harus melakukan beberapa olahraga ringan untuk mencegah dampak negatif tersebut. Olahraga ringan ini bisa kamu lakukan di sela-sela kegiatan kamu tanpa harus pergi ke luar ruangan. Olahraga ringan apa saja itu?

Baca Juga:

[Inilah Penyebab Sakit Ginjal](#)

[Cara Mempertajam Ingatan](#)



Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama

Mengayunkan Kaki

Coba berdiri sejenak sambil mengayunkan kaki kanan dan kiri kamu secara bergantian ke depan dan ke belakang setinggi dan sejauh apapun senyaman kamu. Lakukan ayunan sebanyak 20 kali pada masing-masing kaki. Selanjutnya, kamu juga bisa mengayunkan kaki ke samping kanan dan kiri secara bergantian. Olahraga ringan ini bisa mengendurkan otot pinggul dan paha belakang kamu.

Grok Squat



Grok squat bisa dilakukan kapan saja kamu mau di sela-sela kegiatan kamu. Kamu hanya perlu jongkok sampai pantat kamu menyentuh pergelangan kaki. Tahan posisi tersebut selama 30-60 detik. Olahraga ringan ini bisa mengendurkan otot punggung dan pinggulmu yang tegang.

Table Pigeon Pose

Bagi kamu yang rutin melakukan yoga, posisi Pigeon Pose mungkin sudah sangat kamu kenal. Tapi, perbedaannya peregangan ini menggunakan meja. Olahraga ringan ini mudah dilakukan dan memungkinkan kamu melakukan peregangan otot dari sudut yang berbeda. Kamu bisa mulai dengan menempatkan kaki kamu di atas meja dengan lutut tertekuk berbentuk 90 derajat. Tempatkan satu tangan di atas meja dan tangan lainnya di kaki kamu untuk menopang posisi tersebut. Tahan posisi tersebut selama 60-90 detik. Kamu juga bisa melakukan peregangan punggung kamu ke samping kiri dan kanan.

Couch Stretch

Peregangan ini biasanya dilakukan di atas sofa, tapi kamu juga bisa melakukannya di atas kursi kamu. Kamu hanya perlu meletakkan lutut kamu di atas kursi lalu tekuk ke bagian belakang kursi kamu dan kaki lainnya di lantai. Perlahan angkat tubuh kamu ke posisi tegak. Tahan posisi ini selama 4 menit untuk peregangan pinggul kamu.

Itulah Olahraga Ringan untuk Kamu yang Duduk Terlalu Lama, lakukan ya sobat, biar rileks, pinggang gak kaku dan nyeri.