



5 Peregangan Otot Selama Perjalanan Mudik



Bugar



Mudik lebaran memang bisa berakibat tubuh pegal. Apalagi kalau rasa pegal tersebut terasa saat Anda melakukan perjalanan. Pasti akan sangat tidak nyaman. Agar hal ini tak terjadi, Anda wajib meregangkan otot.

Agar tidak mengganggu penumpang lain, Anda bisa melakukan lima peregangan otot selama perjalanan mudik di bawah ini. Mudah dan tidak membuat pegal makin menjadi.

Palm Stretch untuk Pergelangan Tangan yang Pegal

Luruskan salah satu tangan Anda dan hadapkan telapak tangan ke muka. Setelahnya, tarik ujung-ujung jari dari telapak tangan yang menghadap muka tersebut ke belakang dengan tangan lainnya. Tarik hingga terasa peregangan pada telapak tangan tersebut. Tahan selama beberapa detik lalu ulangi untuk tangan yang lain.

Neck Stretch untuk Leher yang Lelah

Putar leher Anda secara perlahan dari depan hingga kembali ke tempat semula. Mulai dari putaran arah kanan hingga tiga kali lalu ulangi untuk putaran ke kiri hingga tiga kali juga.

Putar Telapak Kaki Anda Agar Tidak Kaku

Bila Anda tak mampu meluruskan telapak kaki, putar telapaknya saja. Lakukan beberapa kali hingga kaki terasa lemas. Gunakan gerakan ini untuk kedua pergelangan kaki.

Regangkan Punggung Supaya Bagian Tubuh Tersebut Tidak Terlalu Kaget Setelah Perjalanan Selesai

Punggung yang rentan akan rasa sakit ketika perjalanan jauh bisa dihindari dengan cara meregangkannya. Tarik kedua tangan Anda ke belakang, lalu majukan punggung Anda ke depan tahan hingga beberapa detik lalu lemaskan badan Anda.

Putar Pinggang untuk Memberikan Relaksasi Pada Punggung

Selain meregangkan punggung dengan cara sebelumnya, Anda juga bisa merelaksasikan punggung dengan cara memutarnya. Pegang *handle* tempat duduk Anda (bila ada) dengan erat lalu putar pinggang Anda hingga hampir menghadap kepala bisa melihat ke arah belakang. Tahan selama beberapa detik lalu lakukan juga untuk sisi satunya.

Mari regangkan badan agar tubuh tidak kaku setelah perjalanan!