

Terlalu Sibuk? Ini Lah 5 Rekomendasi Olahraga di Rumah Saja dan Mudah serta Cocok bagi Pemula

Oleh ELZIAH CHOLIFAH TASLIM



Agustus 5, 2021 by teman magang/Suara salatiga

Di tengah kesibukan yang semakin meningkat, banyak orang merasa sulit untuk menemukan waktu berolahraga. Jadwal yang padat sering kali membuat aktivitas fisik menjadi prioritas terakhir, meskipun kita tahu betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Di era yang serba cepat ini, ada banyak pilihan olahraga yang dapat dilakukan di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus. Dalam artikel ini, kami akan membahas lima rekomendasi olahraga yang mudah dan cocok bagi pemula.

Salah satu cara paling sederhana untuk tetap aktif adalah dengan berjalan-jalan di dalam rumah. Aktivitas ini tidak memerlukan banyak waktu dan bisa dilakukan kapan saja. Anda bisa berjalan di koridor, halaman, atau bahkan naik turun tangga. Luangkan waktu sekitar 10-15 menit setiap hari untuk berjalan dengan cepat. Selain meningkatkan detak jantung, berjalan juga dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan suasana hati.

Selanjutnya, ada jumping jacks yang merupakan latihan kardio vaskular yang sangat efektif. Untuk melakukannya, berdirilah tegak dengan kaki rapat dan tangan di samping tubuh. Kemudian, melompatlah sambil membuka kaki lebar dan mengangkat tangan ke atas. Kembali ke posisi awal dan ulangi gerakan ini sebanyak 10-15 kali. Jumping jacks tidak hanya membakar kalori tetapi juga meningkatkan stamina dan kebugaran secara keseluruhan.

Latihan lain yang mudah dilakukan adalah push up. Latihan ini sangat baik untuk memperkuat otot dada, lengan, dan inti tubuh. Untuk melakukan push up, posisikan tubuh tengkurap dengan tangan di bawah bahu. Turunkan tubuh hingga dada hampir menyentuh lantai, lalu angkat kembali ke posisi awal. Jika Anda merasa kesulitan, Anda bisa mencoba variasi push up dengan lutut menyentuh lantai sebagai permulaan.

Squat juga merupakan latihan yang sangat efektif untuk pemula. Latihan ini membantu memperkuat otot kaki dan bokong serta meningkatkan fleksibilitas. Untuk melakukan squat, berdirilah dengan kaki selebar bahu dan turunkan tubuh seolah-olah Anda duduk di kursi.

Pastikan punggung tetap lurus selama gerakan ini. Angkat kembali ke posisi berdiri dan ulangi sebanyak 10-15 kali.

Terakhir, plank adalah latihan yang sangat baik untuk memperkuat otot inti dan meningkatkan stabilitas tubuh. Mulailah dengan posisi seperti push up, tetapi bertumpu pada lengan dan jari kaki. Tahan posisi ini selama 20-30 detik atau lebih jika mampu. Pastikan punggung tetap lurus dan perut tertarik ke dalam selama melakukan plank.

Dengan lima rekomendasi olahraga ini, Anda dapat tetap aktif meskipun memiliki jadwal yang padat. Selain sederhana, lima olahraga ini dapat memberikan dampak besar jika dilakukan secara rutin. Kunci utamanya adalah konsistensi. Anda tidak perlu meluangkan waktu berjam-jam, cukup lakukan selama 10-20 menit setiap hari. Meskipun hanya beberapa menit, ini penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental Anda.

Dengan melakukan olahraga di rumah, Anda bisa menghemat waktu tanpa harus pergi ke pusat kebugaran. Aktivitas fisik ini juga dapat menjadi momen relaksasi dan pelepas stres di tengah kesibukan. Ingat, menjaga kesehatan tubuh adalah investasi terbaik yang bisa kita lakukan untuk masa depan. Jadi, mulailah bergerak dan jadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian Anda. Selamat berolahraga!

Keyword: #Rekomendasiolahraga #Olahragadirumah #Olahragapemula

Refrensi: [SKRIP & AUDIO LAYANAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT BEROLAHRAGA \(Karya Tri Utami dan Trisyana\) – Radio Suara Salatiga](#)

<https://www.medcom.id/gaya/fitness-health/dN63rgab-ini-olahraga-mudah-dan-bisa-dilakukan-di-rumah-cocok-bagi-pemula>