

Yuk... Istirahat Peregangan, 5 Menit Aja



HIBAH PENELITIAN LPPM 2021

“Active Stretching with Slow Deep Breathing Pada Pekerja Batik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal dan Peningkatan Produktivitas”
(Adis Irama Nofalhyani, Rizki Nurvati)

Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Peregangan :



1. Tentukan bagian tubuh yang akan diregang sesuai dengan keadaan Dan kebutuhan.
2. Rilekskan posisi tubuh, tegak
3. Ambil nafas perlahan dan teratur, jangan menahan nafas
4. Tidak tergesa-sega atau setelah
5. Dilakukan saat istirahat atau setelah selesai bekerja

10-step stretching routine:

- 1** Tekuk leher ke bawah (tahan 8 hitungan) dan ke atas (tahan 8 hitungan)
- 2** Tarik leher ke kanan dan ke kiri (tahan 8 hitungan)
- 3** Tengok kepala ke kanan dan ke kiri (tahan 8 hitungan)
- 4** Tangan kanan di luruskan, tarik telapak tangan ke belakang (tahan 8 hitungan, bergantian kanan – kiri)
- 5** Rapatkan telapak tangan, tarik ke bawah
- 6** Tarik kedua tangan ke atas dan tahan 8 hitungan
- 7** Tarik siku ke belakang kepala, bergantian kanan – kiri
- 8** Kedua tangan di pinggang, dorong badan ke belakang (tahan 8 hitungan)
- 9** Kedua tangan di pinggang, kaki kanan di tekuk ke depan, kaki kiri lurus ke belakang (tahan 8 hitungan) (bergantian kanan – kiri)
- 10** Tekuk kaki ke belakang (tahan 8 hitungan) bergantian kanan – kiri

Latihan Nafas Dalam SLOW DEEP BREATHING EXERCISE

INSTRUKSI

1. Posisi duduk atau berdiri
2. Kedua tangan di letakkan di atas perut atau paha
3. Tarik nafas secara perlahan melalui hidung selama 3 detik rasakan perut mengembang saat tarik nafas
4. Tahan nafas selama 3 detik
5. Keluarkan melalui mulut dan hembuskan nafas secara perlahan selama enam detik, rasakan perut mengempis
6. Lakukan selama gerakan 1 -5 selama 15 menit
7. Latihan dapat dilakukan 2 kali dalam sehari, pagi dan sore (selesai bekerja)

