

# 6 Pilihan Olahraga dari Halodoc Selama Social Distancing

Kamis, 02 April 2020 11:47 WIB



**HumasUPNVJ** - Angka penularan Virus Covid-19 (Virus Corona) di Indonesia semakin hari semakin meningkat dari sebelumnya. Dalam beberapa waktu ini, peningkatan penularan Virus Covid-19 mencapai angka 100, dan salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki jumlah pasien terbanyak yang terjangkit virus ini adalah kota Jakarta.

Berbagai upaya pun dilakukan oleh berbagai pihak, seperti pemerintah yang sudah mulai mengambil keputusan untuk melarang warganya aktif beraktivitas seperti biasanya, kantor mulai diliburkan dan mulai bekerja dari rumah (*work from home*), anak sekolah dan mahasiswa pun disarankan untuk belajar dari rumah serta masih banyak lagi upaya-upaya pemerintah agar warganya bisa melakukan *social distancing* / menjaga jarak untuk menekan dan mengurangi penularan virus ataupun meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan oleh virus berbahaya ini.

Kita sebagai warga negara yang baik harus mendukung penuh dan ikut berkontribusi dalam upaya pemerintah melakukan pencegahan penularan virus Covid-19 (Virus Corona) dengan tetap #DirumahAja. Setelah melakukan self-quarantine dengan cara #DirumahAja, pasti banyak yang merasa bosan dan jenuh karena tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya diluar rumah. Sebenarnya ada banyak kegiatan produktif yang bisa kita lakukan ketika dirumah, salah satunya yaitu melakukan olahraga sederhana. Dilansir dari <https://www.halodoc.com/> (<https://www.halodoc.com/>) ada beberapa olahraga yang mudah dan bisa dilakukan ketika kita #DirumahAja:

## 1. Yoga

Yoga adalah salah satu pilihan olahraga yang bisa dilakukan di rumah. Untuk menghindari risiko cedera karena tak ada pelatih yang mengawasi, kamu tidak perlu melakukan gerakan yang rumit. Cukup lakukan beberapa gerakan yoga yang simple atau yang sudah pernah dipelajari sendiri. Melakukan yoga sederhana juga dapat menjadi solusi untuk tetap sehat. Kamu bisa mencoba beberapa gerakan sederhana di rumah seperti, *tree pose*, *cat-cow*, dan *mountain pose*. Selain untuk kesehatan fisik, yoga juga bagus untuk kesehatan mental. Beberapa manfaat lain yang bisa didapatkan dari yoga adalah menjaga metabolisme tubuh, meningkatkan pernapasan, dan mencegah stress serta meningkatkan rasa damai dalam pikiran yang mungkin sedang penat. Bagi kamu yang sekarang sedang merasa takut dan cemas akan virus corona, melatih kemampuan yoga di rumah bisa menjadi obatnya.

## 2. Joging

Manfaatkan area pekarangan rumah untuk berlari-lari kecil bolak-balik, atau menggunakan treadmill.

## 3. Aerobik

Olahraga seperti aerobik atau zumba memang lebih menyenangkan kalau dilakukan beramai-ramai saat berada di tempat latihan. Namun, bukan berarti olahraga ini tidak bisa dilakukan di rumah, apalagi di saat melakukan isolasi mandiri. Ya, kamu tetap dapat melakukannya, dengan bantuan alat-alat sederhana seperti pemutar musik.

Agar tetap menyenangkan dan semangat, putar lagu dan panduan aerobik di televisi atau hp, untuk memberikan suasana yang mirip dengan di tempat latihan. Lakukan olahraga ini kurang lebih selama 30 menit tiap sore hari untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

#### 4. Olahraga kardio

Olahraga kardio telah lama dikenal efektif untuk menurunkan berat badan, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan melindungi jantung dari berbagai gangguan. Salah satu kelebihan dari olahraga ini adalah bisa dilakukan di rumah tanpa peralatan. Beberapa jenis gerakan yang bisa kamu coba adalah high knees yaitu gerakan yang dilakukan dengan menggerakkan otot utama pada bagian paha dan betis pada kecepatan tertentu, atau *burpee*, yaitu olah gerak keseluruhan tubuh. *Burpee* terdiri atas gerak jongkok (*squat*), tendang kedua kaki ke belakang (*kick feet back*), *push-up*, kembali melakukan squat (ke posisi jongkok) dan terakhir berdiri sambil berloncat. Jika lima gerakan tersebut dilakukan dengan benar, seluruh tubuh akan bergerak dan esensi olahraga benar-benar dilakukan.

#### 5. Lompat Tali

Olahraga yang satu ini bisa jadi solusi bagi kamu yang ingin sesuatu yang mudah dan simpel. *Skiping* atau lompat tali bisa dilakukan di dalam rumah, tetapi tetap bisa membuat kamu berkeringat dan meregangkan otot. Lakukan olahraga ini setelah melakukan peregangan yang benar. Jika kuat, kamu bisa melakukannya 15 sampai 20 menit per hari.

#### 6. Menari

Kalau kamu bosan atau kurang sreg dengan melakukan beberapa olahraga tadi, kamu bisa mencoba menari. Cukup putar musik favorit kamu sebagai pengiring, dan lakukan beberapa gerakan sederhana yang membuat seluruh anggota tubuh bergerak. Meski tidak seserius olahraga lainnya, menari bisa jadi solusi lain untuk tetap bergerak dan hidup sehat saat berada di rumah

(sumber: **<https://www.halodoc.com/pilihan-olahraga-selama-social-distancing>**  
(**<https://www.halodoc.com/pilihan-olahraga-selama-social-distancing>**))

Itulah 6 pilihan olahraga yang dapat dilakukan di rumah, selama *social distancing* pada masa darurat virus corona saat ini. Jangan lupa untuk selalu melakukan pemanasan sebelum berolahraga apapun dan minum air putih yang cukup agar tubuh terhidrasi dengan baik. *Stay Safe, Stay Healthy*. Salam Bela Negara!