

# Pentingnya Peregangan Setelah Duduk Lama



## PENTINGNYA PEREGANGAN SETELAH DUDUK LAMA

[www.biofarma.co.id](http://www.biofarma.co.id) @biofarmaID #HoldingBUMNFarmasi

Biotizen pasti sering merasakan pegal disekitar punggung, paha atau leher setelah duduk terlalu lama. Hal itu terjadi karena sirkulasi darah dalam tubuh kita tidak lancar. Otot juga perlu mendapatkan asupan darah dengan kadar oksigen yang tercukupi. Jika tidak, akan berakibat pegal

pada bagian punggung, paha, dan leher.

Faktanya duduk terlalu lama tanpa diselingi dengan peregangan dapat menimbulkan berbagai jenis penyakit. Banyak penyakit yang timbul karena kamu duduk terlalu lama, seperti :

1. Nyeri otot. Duduk terlalu lama bisa membuat otot punggung, bahu, dan pinggul bekerja lebih banyak sehingga menjadi kaku, pegal, dan nyeri. Nyeri akan bertambah parah dan lebih cepat datang jika kamu keseringan duduk dengan postur yang tidak benar.
2. Gangguan Pembuluh Darah. Seperti dijelaskan sebelumnya bahwa nyeri otot diakibatkan karena kamu terlalu lama duduk yang membuat sirkulasi pembuluh darah tidak lancar dan terjadinya penggumpalan darah di daerah kaki. Hal ini bisa membuat tungkai bawah dan kaki Anda terasa pegal dan bengkak.
3. Perut Buncit. Duduk terlalu lama bisa menyebabkan lemak dalam tubuhmu menumpuk karena lipoprotein lipase yang berfungsi untuk mengolah lemak dan gula tubuh tidak berproduksi dengan maksimal. Hal itulah yang membuat berat badanmu menjadi naik dan perut menjadi buncit.
4. Osteoporosis. Bagi kamu yang masih muda, janganlah menyepelakan penyakit ini. Hal ini dapat terjadi denganmu lebih cepat jika kamu tidak aktif bergerak dan lebih banyak duduk atau bersantai.

Jika Biotizen memiliki pekerjaan yang harus duduk untuk waktu yang lama, alangkah baiknya setiap dua jam sekali lakukanlah peregangan agar otot dan badan rileks kembali setelah duduk lama. Banyak gerakan mudah dan singkat yang dapat dilakukan di sela-sela kegiatan kamu dengan cara :

- Kamu bisa berdiri atau jalan-jalan kecil ditempat selama 5 menit sebelum beraktivitas kembali. Settinglah alarm di Hp kamu dengan jarak 2 jam sekali untuk melakukan kegiatan itu agar otot dan badan tidak kaku.
- Melakukan squat ringan dengan berpegangan dengan kursi kerja. Kegiatan itu dapat dilakukan selama 30 detik sekali.
- Menggerakkan kepala hingga badan ke kiri atau ke kanan, lakukan gerakan itu secara bergantian selama 1 menit sekali

Sangat mudah bukan? Kegiatan itu sangat praktis dan mudah dilakukan tanpa mengganggu aktivitas kalian. Setelah melakukan itu semua Biotizen tidak akan merasakan sakit yang berlebih karena duduk terlalu lama. Lakukanlah kegiatan diatas sesering mungkin agar tidak mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan kemalasan kita sendiri