

Olahraga Praktis untuk Kaum Mager PemaLas

PAMARTANUSANTARA.CO.ID | Olahraga atau praktik menggerakkan tubuh penting untuk kesehatan manusia. Ancaman penyakit menghantui bagi mereka yang malas olahraga.

Minimal dalam seminggu, seseorang harus olahraga. Namun jika rasa malas melekat, dan susah dilawan, berikut pilihan praktis olahraga bagi kaum mager.

Pertama, pilih tangga, bukan lift atau eskalator. Jika pergi ke mall, kampus atau kantor, gunakanlah tangga untuk mencapai lantai gedung yang Anda tuju. Jangan terlalu memaksa, bertahap saja.

Misalnya, hari pertama naik tangga untuk 3 lantai. Hari kedua, naik untuk 6 lantai. Dan seterusnya. Jadi tidak memaksa naik ke lantai 20, langsung di hari pertama pakai naik tangga.

Kedua, tidak efektif dan efisien. Kedengaran memang buruk tidak efektif dan efisien, tapi untuk kaum mager pemaLas, tindakan ini penting untuk mendorong gerakan. Misalnya, meletakkan kopi, air minum, dan cemilan di meja berbeda. Meletakkan buku, tas, dan laptop di tempat yang juga berjarak. Artinya tidak semua ditempatkan dalam satu meja atau tempat yang dekat. pemicu tubuh kita untuk tidak bergerak.

Ketiga, kalau kamu pengguna kendaraan umum, usahakan untuk ada waktu untuk jalan kaki mencapai halte atau stasiun yang ada. Jadi, jangan lebih memilih menggunakan jasa ojol dibandingkan dengan jalan kaki.

Keempat, rajin-rajin menyapu dan bersih-bersih rumah atau ruangan kerja. Nah pekerjaan rumah semacam mencuci piring, membersihkan tempat tidur, mengepel lantai, membersihkan kamar mandi, menyapu halaman dan mencuci motor atau mobil.

Kalau keempat hal tersebut kaum mager pemalas lakukan, otomatis tubuh Anda bergerak, dan dengan melakukan banyak gerak jantung Anda lebih sehat, kalori dalam tubuh pun terbakar dengan baik.[PN032]