

ラジオ体操

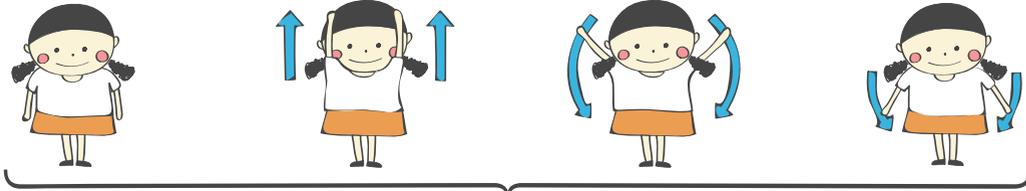
Senam Radio



Coba kita lakukan bersama!

1. Peregangan

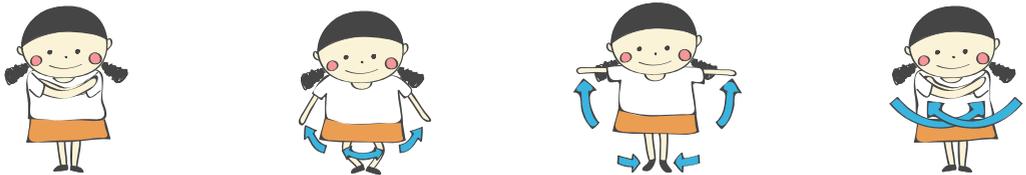
[Manfaat] Persiapan senam dengan meregangkan punggung.



Ulangi 2 kali

2. Mengayunkan lengan sambil sedikit menekuk lutut

[Manfaat] melancarkan peredaran darah di lengan dan kaki.



Ulangi 8 kali

3. Mengayunkan lengan satu lingkaran penuh

[Manfaat] dengan melemaskan bahu, melepaskan lelah pada leher dan bahu.



Ulangi 4 kali

4. Membusungkan dada

[Manfaat] Dengan membusungkan dada, akan memudahkan pernafasan.



Ulangi 4 kali

5. Menekuk tubuh ke samping

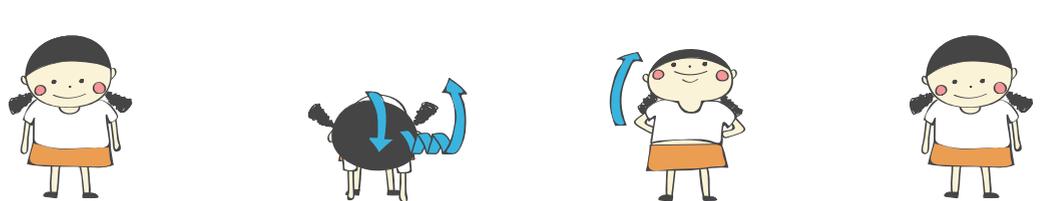
[Manfaat] Dengan menekuk tubuh ke samping, tulang punggung akan menjadi fleksibel. Meregangkan otot perut bagian samping, membuat organ pencernaan bekerja lebih baik.



Ulangi 2 kali

6. Membungkukkan badan ke depan dan belakang

[Manfaat] Dengan meregangkan perut dan punggung, beban di pinggang akan berkurang. Mencegah sakit pinggang.



Ulangi 2 kali

7. Memutar tubuh

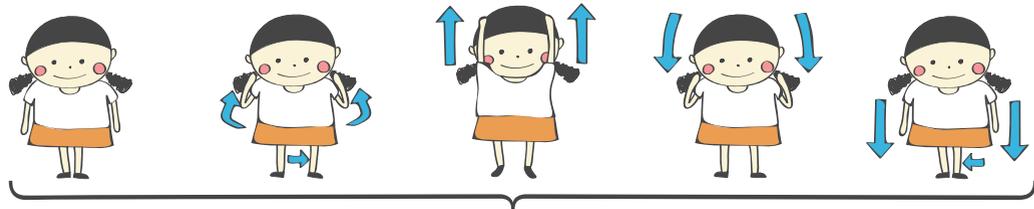
[Manfaat] Dengan memutar tubuh dari bagian leher sampai pinggang, area pergerakan tubuh akan bertambah luas.



Ulangi dengan arah yang berbeda

8. Mengangkat dan menurunkan lengan

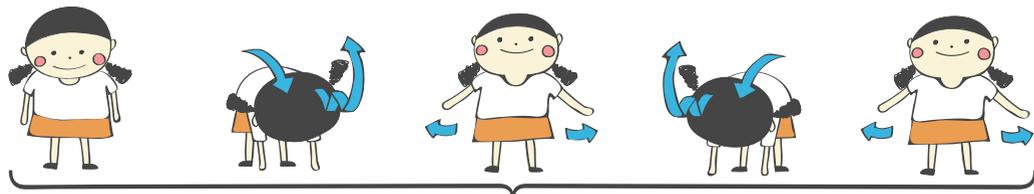
[Manfaat] Dengan menaikkan dan menurunkan lengan, Tubuh akan menegang, sehingga menumbuhkan kecepatan dan kekuatan pada tubuh.



Ulangi dengan arah yang berbeda

9. Membungkukkan tubuh secara diagonal ke depan, kemudian membusungkan dada

[Manfaat] Dengan meregangkan otot dari pantat ke bagian belakang kaki, beban di pinggang akan menjadi ringan. Dikombinasikan dengan membusungkan dada.



Ulangi 2 kali

10. Memutar badan

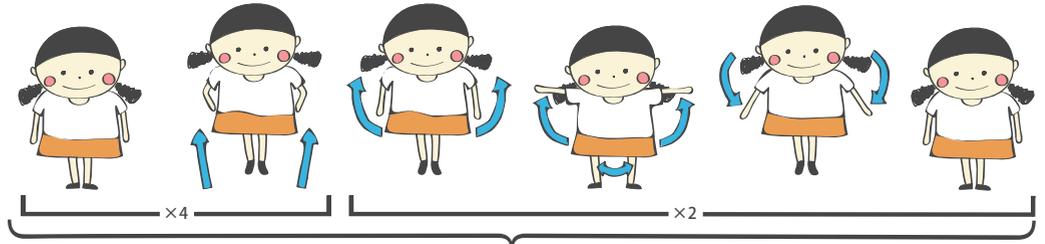
[Manfaat] Meningkatkan fleksibilitas pinggang.



Ulangi untuk sisi yang lainnya

11. Loncat menggunakan kedua kaki

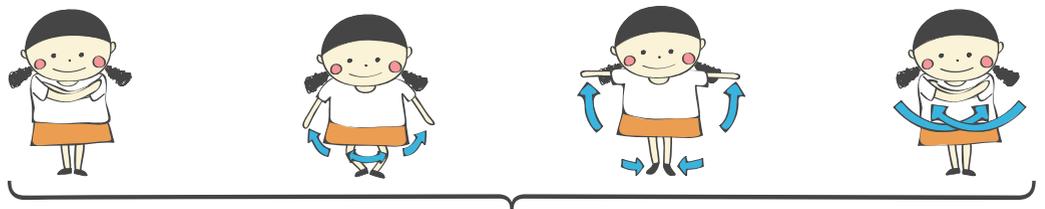
[Manfaat] melancarkan peredaran darah di seluruh tubuh, dan melemaskan otot.



Ulangi 2 kali

12. Mengayunkan lengan sambil menekuk lutut

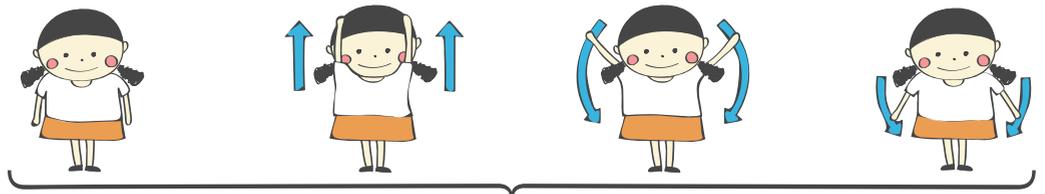
[Manfaat] Melancarkan peredaran darah di lengan dan kaki.



Ulangi 8 kali

13. Ambil nafas dalam

[Manfaat] Bernafas yang dalam akan menghilangkan sisa kelelahan.



Ulangi 4 kali