

Tetap Bugar di Rumah dengan 4 Video Perwira PHM

Masa pandemi tidak menjadi halangan bagi insan PHM untuk tetap bugar di rumah. Empat video yang masuk ke tim redaksi *Energi Mahakam* mengajak kita untuk ikut berolahraga di rumah. Mulai dari Yoga, Pound Fit, Body Weight Exercise hingga HIIT.

1. Adi Setiyo Widodo (TTH/SPU/S&E)



Adi Setiyo Widodo pada 2018 ikut membantu istrinya yang membuka kelas yoga, dengan membentuk komunitas yoga untuk sosial di sekitar rumah. Ternyata Adi ikut jatuh cinta, sehingga dia memutuskan untuk mendalami lebih serius di tahun 2019 dengan mendapatkan certified yoga teacher di sebuah sekolah yoga di Jakarta.

Menurut dia salah satu keuntungan yoga adalah aktifitas ini tidak memerlukan peralatan khusus dengan fleksibilitas waktu dan durasi melakukannya. Selain itu tidak ada aspek berkompetisi dengan orang lain sehingga kita bisa mengukur

sejauh mana kemampuan tubuh dalam melakukan setiap gerakannya. "Yoga punya keleluasaan opsi dari yang paling sederhana sampai yang paling menantang dalam setiap gerakannya. Orang yang baru belajar harus menjalankan yoga dengan arahan yang benar dan tepat dari guru yoga yang bersertifikat," katanya.

Berkat yoga, Adi kini bisa berhenti merokok dengan mudah dan merasakan metabolisme tubuh yang jauh lebih baik, berpikiran positif, lebih tenang dan kualitas tidur yang jauh lebih baik.

2. Yudith Thesia Ranie (HRA/HRO)



Pound fit adalah olahraga yang mengingatkan Yudith Thesia Ranie akan kegiatan marching band saat di kampus dulu. Saat melihat video iklan pound fit di Instagram, Yudith langsung berkata dalam hati "this is so meee..."

Di pound, olahraga dilakukan dengan menyenangkan sekaligus membakar banyak kalori. Menurut Yudith "Gerakan pound dibuat untuk melatih otot-otot di tangan, perut, paha. Intinya, semua bagian tubuh terlatih karena olah raga ini"

Olah raga pound didampingi dengan musik yang seru, ditambah penggunaan ripstix atau stick khusus yang didesain untuk kelas pound fit. "Ada efek olahraga sambil memukul-mukul, hingga bisa merilis stres," ungkapnya.

Yudith yang mendapatkan sertifikasi sebagai PoundPro (sebutan untuk instruktur pound) sejak Oktober 2019 lalu dan mulai aktif mengajar pada awal 2020. Saat ini Yudith aktif mengajar 3 kelas pound di Balikpapan.

3. Betrus Borselano (FCB/RSA)

Bagi Betrus, memulai hobinya menekuni olah raga diawali dengan rutin menemani sang ayah jogging sewaktu dia masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Betrus juga mengikuti olah raga beladiri karate dan taekwondo.

Menurut literatur yang dibaca olehnya, HIIT (High-Intensity Interval Training) dapat membakar kalori lebih banyak dibanding olahraga lain dalam waktu yang sama.



Betrus menyatakan, "Olahraga HIIT sangat efektif untuk membakar kalori yang berasal dari nasi padang dan makanan enak lainnya."

dengan rutin HIIT membuat stamina menjadi lebih baik. Betrus merasakan manfaatnya terutama sewaktu menaiki Jembatan Penyeberangan Orang (JPO) di Jakarta. "Untuk menyeberang dari Hotel Le Meridien ke WTC, nafas saya tidak berat. Jika sudah lama tidak melakukan olahraga HIIT saat menaiki tangga JPO, nafas agak terengah-engah," ungkapnya.

4. Adhika Aryaguna (TTH/HCA/S&E)



Adhika Aryaguna mulai menekuni kegiatan olah raga dalam 4 tahun belakangan. Baginya, olahraga memberikan kebahagiaan saat kita selesai mengerjakannya karena mengeluarkan hormon *endorphine* dan *serotonin*. "Sehat itu investasi yang penting, agar kita dapat menikmati hidup dimasa tua dengan baik," ungkapnya kepada *Energi Mahakam*.

Kali ini Dhika berbagi kegiatan *body weight exercise* yang dilakukan bersama anaknya.

Dhika merasakan manfaat membuat tubuh makin fit, terutama jarang terkilir dan tidak lagi merasakan pegal-pegal. Selain *body weight exercise*, kegiatan triathlon juga kini sedang digemari olehnya. Kombinasi antara berenang, lari dan bersepeda dilakukan secara rutin dan bergantian.

Tips dari Dhika untuk melakukan *body weight* adalah dilakukan secara bertahap, jangan menambah beban secara tiba-tiba. Lakukan secara bertahap agar tidak rentan cedera sehingga kita dapat menikmatinya dengan senang dan aman.



Scan QR Code untuk menyaksikan Video-video diatas atau Klik: <https://www.energimahakam.com/>
Password : EnergiMahakam