



# JANGAN DUDUK TERUS, AYO PEREGANGAN !

Minimal 1 kali saat pergantian jam pembelajaran agar tubuh rileks

**Apa Itu Peregangan ?**  
Kegiatan melakukan gerakan-gerakan yang bertujuan melenturkan/melemaskan kembali bagian-bagian tubuh yang kaku.

## Contoh Gerakan Peregangan



Menghilangkan stress

Mengembalikan fokus

Memperbaiki postur tubuh

Menghindari cedera

Melancarkan peredaran darah

Tiap gerakan ditahan 8-10 detik dan diulangi 2-3 kali

## Dampak Jika Duduk Terlalu Lama Tanpa Peregangan

Kelompok 15 | IKM B

Stress berkepanjangan

Sulit fokus

Kekakuan otot

Sirkulasi darah terhambat