

# Serba-Serbi Rekomendasi dan Tips Olahraga Saat Pandemi

Semenjak pandemi, kita diwajibkan untuk membatasi kegiatan di luar rumah, termasuk olahraga di tempat *gym* langganan. Walaupun keadaan memaksa kita untuk berkegiatan dengan segala keterbatasan yang ada, olahraga tetap harus dilakukan karena kesehatan adalah prioritas utama.

Hal yang Wajib Dilakukan Selain 3M: Olahraga

Protokol kesehatan 3M (Memakai Masker, Menjaga Jarak, Mencuci Tangan) yang selalu kita lakukan adalah cara ampuh untuk meminimalisir diri dari paparan virus COVID-19. Kalau diibaratkan, 3M adalah usaha kita untuk menjaga diri dari eksternal.

Namun, menjaga dari sisi eksternal saja gak cukup.

Kita juga harus menjaga dari sisi internal, misalnya konsumsi makanan bergizi dan vitamin tambahan, berjemur, dan berolahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Hasil penelitian dari *University of Virginia School of Medicine* menyatakan bahwa olahraga bisa mencegah dan mengurangi risiko terkenanya *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS) yang merupakan gejala perburukan dari COVID-19.

Rekomendasi Olahraga di Masa Pandemi

Olahraga di rumah adalah langkah praktis dan menyehatkan karena tubuh aktif bergerak dan meminimalisir penularan COVID-19. Berikut kegiatan olahraga di rumah yang bisa kamu coba

- **Lompat tali (*Skipping*)**

Kamu bisa menggunakan tali khusus untuk melakukan *skipping* di halaman atau dalam rumah. Dengan *skipping*, kamu bisa meningkatkan koordinasi tubuh, menguatkan otot kaki, dan tentunya menyehatkan jantung.

- **Yoga**

Siapa bilang yoga hanya bisa dilakukan oleh *expert*? Sebagai pemula, kamu bisa mencoba gerakan yoga yang mudah dan jangan lupa temani yogamu dengan *playlist* yang menenangkan. Lewat yoga, kamu melatih keseimbangan, menguatkan tulang, dan mengurangi stres.

- ***Indoor Walking***

Sesuai namanya, kamu bisa melakukannya di dalam rumah. Caranya adalah, dari setiap panggilan telepon yang diterima, kamu bisa mengelilingi rumah dari luar hingga ke dalam.

Dengan begitu, kamu bisa melakukan dua hal bermanfaat sekaligus, yaitu menyelesaikan pekerjaan atau menerima kabar dari orang terdekat dan juga menyehatkan tubuh.

Tips Berolahraga yang Aman dan Nyaman Saat Pandemi

Jika kamu terpaksa berolahraga di luar ruangan, berikut 3 tips yang wajib kamu ikuti

- **Pertama dan Utama, Masker**

Masker adalah barang yang gak boleh kelewat untuk kamu bawa, apalagi saat olahraga di luar rumah. Selain mengenakannya, jangan lupa untuk membawa masker cadangan. Kalau masker dirasa sudah basah oleh keringat, segera ganti, ya! Karena masker sudah gak efektif lagi jika dipakai dalam keadaan basah.

- **Bersihkan Tangan Sesering Mungkin**

Walaupun sedang berolahraga, tanganmu tetap harus dalam keadaan higienis. Memang idealnya mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, namun tips lain yang bisa dilakukan adalah membawa *hand sanitizer* dengan kadar alkohol minimal 60%.

- **Cari Tempat Sepi**

Carilah tempat olahraga yang sepi dan gak banyak orang, karena ini sama dengan prinsip salah satu 3M, yaitu Menjaga Jarak. Dengan berolahraga di tempat sepi, kamu dapat mengurangi risiko penularan COVID-19 karena menghindari kerumunan.

Kalau di sekitar mu sepi dan gak ada orang, kamu bisa melepas masker sejenak untuk mendapat asupan oksigen yang maksimal dan simpan masker ke dalam tisu. Jangan turunkan ke dagu, ya!

Selain tetap melakukan olahraga di masa pandemi, jangan lupa untuk senantiasa menerapkan 3T (Tracing, Testing, Treatment) dan VDJ (Ventilasi-Durasi-Jarak) agar kamu dan keluarga bisa terlindungi dari virus COVID-19.