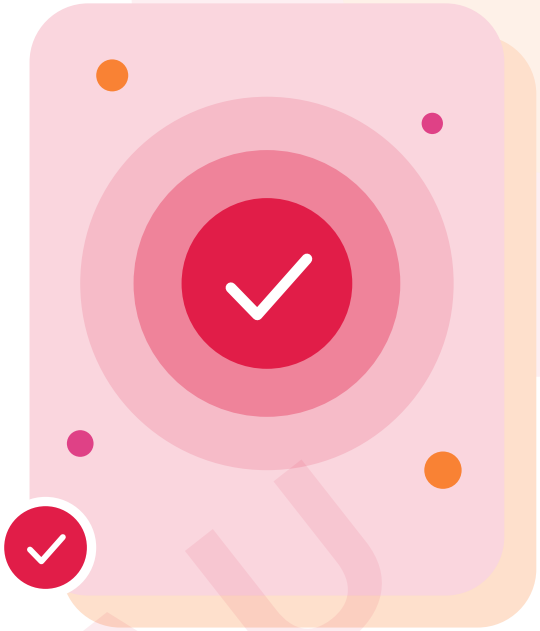
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Peregangan Sejenak di Meja Kerja



Rutin melakukan peregangan dapat mencegah kaku otot dan melancarkan sirkulasi darah saat bekerja di meja. Gunakan panduan ini agar Anda tetap aktif selama bekerja.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 **Pasang Pengingat Waktu Peregangan**

Jadwalkan peregangan selama 5 menit setiap jam agar tubuh tetap aktif. Gunakan alarm ponsel atau aplikasi sebagai pengingat.

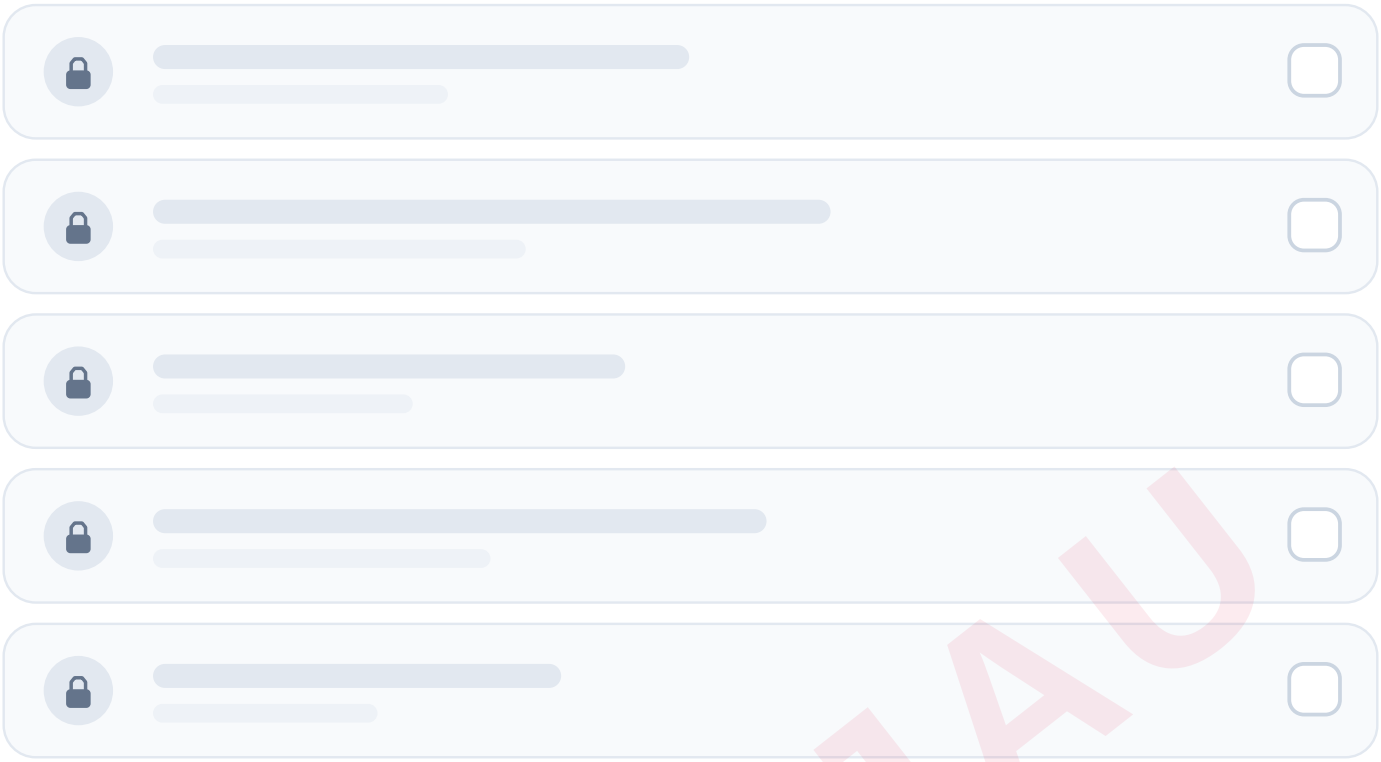
2 **Regangkan Leher Anda**

Miringkan kepala ke kiri dan kanan, serta tekuk ke depan dan belakang secara perlahan. Tahan setiap posisi selama 10–15 detik untuk meredakan ketegangan.

3 **Putar Bahu Anda**

Putar bahu Anda ke depan dengan gerakan melingkar. Ulangi gerakan ke arah belakang untuk meredakan kekakuan pada tubuh bagian atas.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU