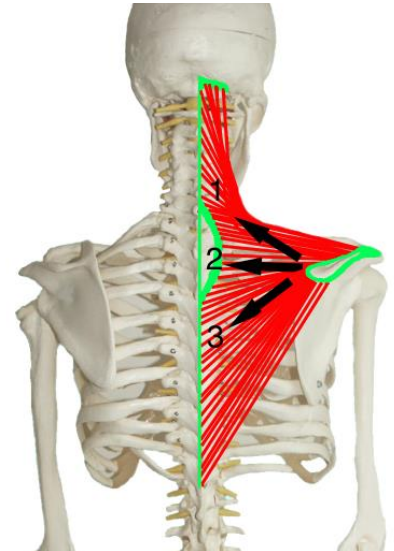


Otot Stress



Ketika kita merasa stress, maka otot di sekitar pundak dan tulang belakang akan menegang (kontraksi) dan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah sehingga kita merasa pusing

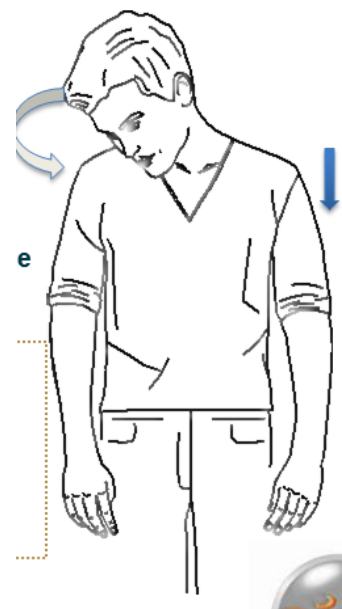
Untuk mengurangi stress, kita bisa meregangkan otot tersebut agar pembuluh darah kembali normal melalui olahraga atau peregangan.



Berikut adalah gambar untuk peregangan otot sekitar pundak dan bagian tulang belakang tersebut

PEREGANGAN OTOT:

- Dekatkan telinga ke pundak
- Lihat ke arah bawah
- Rendahkan pundak ke arah bawah



Pemateri Safety Contact

Shift 1

Shift 2

Shift 3