



Nurul Azizah

NRP : 50121157

Perusahaan : PT Mitra Bakti UT

Alamat Rumah : Jl. Sultan Agung Pondok Ungu Bekasi Barat

Email : azyzahnew@gmail.com

Pekerjaan : HSSE & CSR

Prestasi :

- Best Contributor Circular Economy Astra 2023
- Juara ke 3 UT Run 2022



Ilham Aditya Putra

NRP : 702221067

Tgl Lahir : 13 Januari 1996

No. HP : 085759380280

Email : ilhamaditya1996@gmail.com / so.jkt@kamaju.co.id

Pekerjaan : Safety Officer di (PT Kanitra Mitra Jayautama)

Organisasi : PASI Kota Bekasi & Athlete Ceo Runners 2024

Prestasi :

- Juara 3 Selekda Kota Bekasi (2015) Bekasi
- Juara 1 Akamigas RUN 5K (2016,2017,2018) Indramayu
- Juara 3 Running Competition 4K (2019) Cibubur
- Juara 3 AIA Funrun 5K (2019) Bekasi
- Juara 3 Bekasi Colorun (2019) Bekasi
- Juara 4 Decathlon Funrun 5K (2021) Bekasi
- Juara 4 UR Amazing Run Group (2022) Jakarta
- Juara 1 BTN Run 5K Group (2021) Tangerang
- Juara 2 BTN Run 10K Group (2022) Jakarta
- Juara 1 Lari Estafet PT Delta Djakarta (2022) Bekasi
- Juara 2 UR Amazing Run Group (2023) Jakarta
- Juara 4 Hukum Run 2023 10K Relay (2023) Jakarta
- Juara 1 Misi Lestari RUN Group (2023) BSD Tangerang
- Juara 3 UI Ultra Relay 10 7K (2023) Depok
- Juara 1 K3 Run 5K (2024) PT. United Ttractors, Tbk Jakarta



Healthy Lifestyle
DI BULAN RAMADHAN

Tips & Trik

Sehat dan Bugar di Bulan Ramadhan



Berhenti Merokok



Berbuka dengan yang manis



Minum 8 Gelas per Hari



**Aktivitas Fisik Ringan
30 Menit**

REKOMENDASI

Olahraga Saat Bulan Puasa



Yoga



Jalan Santai



Jogging



Bersepeda

TEKNIK BERLARI

Baik dan Benar



Setelah Anda **mulai berlari**, segera **posisikan badan Anda tegak lurus** dan nyaman mungkin.



Posisi **kepala** sebaiknya **menatap lurus ke depan**.



Badan berada dalam posisi **sedikit condong ke arah depan**.



TEKNIK BERLARI

Baik dan Benar



Kepalkan kedua tangan Anda dengan posisi serileks mungkin



Ayunkan lengan Anda dengan rileks, sembari mengikuti irama hentakan kaki di sepanjang lintasan.



Ketika mengayun, sebisa mungkin posisi lengan jangan sampai melebihi bahu.

Sesuaikan ayunan lutut senyaman mungkin dengan ritme lengan.





TEKNIK BERLARI Baik dan Benar

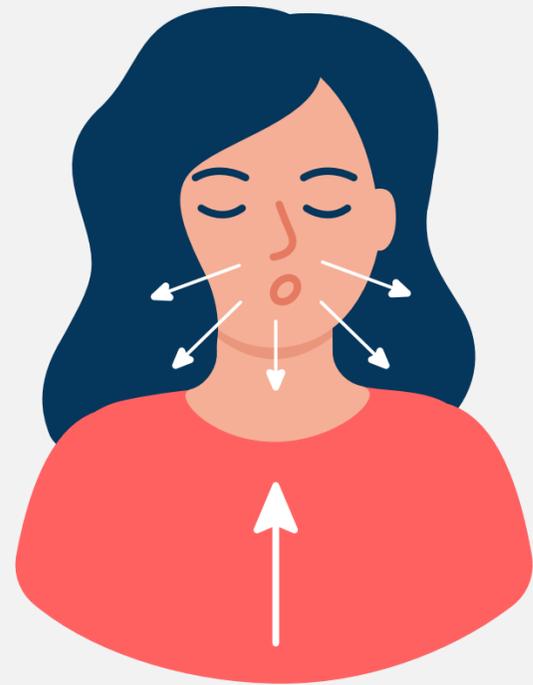
Tips

Saat awal berlari untuk lari jauh yaitu gunakan kecepatan konstan atau perlahan meningkat di sepanjang lintasan, hingga nanti akan mendekati garis finish. Hal ini bertujuan agar tubuh tidak cepat lelah



TEKNIK PERNAPASAN

Saat Olahraga Lari



Pernapasan Mulut

Hal ini karena dengan bernapas melalui mulut, memungkinkan atlet untuk menghirup oksigen lebih banyak saat berlari.



Pernapasan Perut

Agar teknik pernapasan melalui mulut lebih maksimal, Anda bisa mengombinasikannya dengan pernapasan perut.

TEKNIK PERNAPASAN Saat Olahraga Lari



Tips

Pernapasan lainnya yang bisa Anda terapkan yaitu dengan mendengarkan ritme napas Anda. Jika napas Anda terdengar mulai berat dan terengah-engah, Anda bisa mengurangi kecepatan lari hingga napas mulai stabil kembali.



TIPS SEDERHANA Olahraga Makin Seru



**Temukan teman
olahraga**



Ubah lokasi

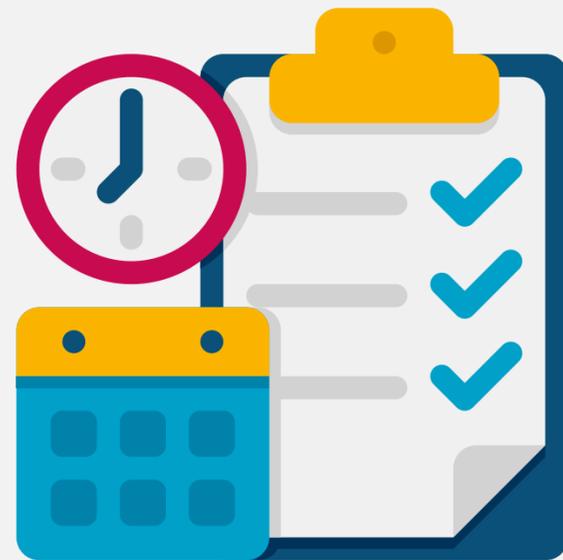


**Mendengarkan
Musik**



**Olahraga sebelum
atau sesudah
bekerja**

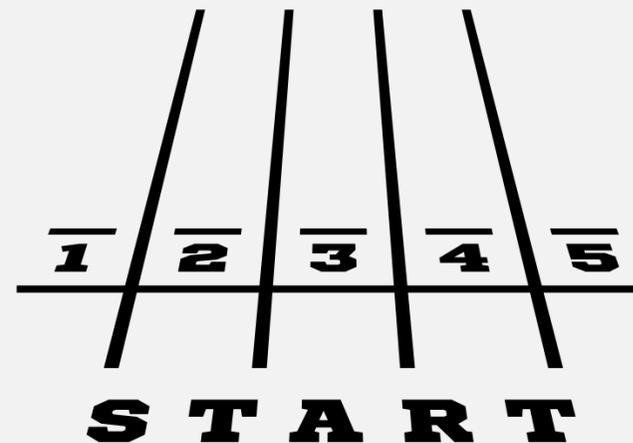
TIPS SEDERHANA Olahraga Makin Seru



Persiapkan segala
sesuatu sebelum
berolahraga



Tantang diri
sendiri



Coba medan
lain

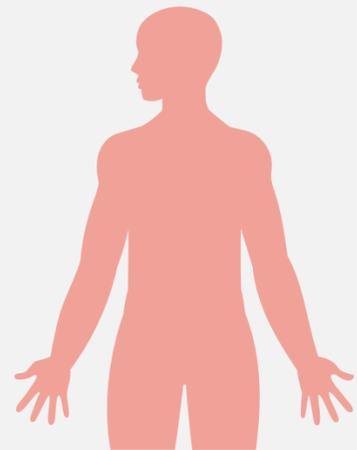


ACHIEVEMENT



OLAHRAGA AMAN

Bagi Usia 50 Tahun



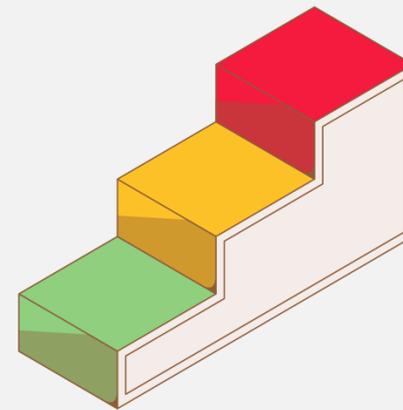
Kenali Kebutuhan Tubuh



Konsultasi dengan Dokter



Melakukan Peregangan dan Pemanasan



Mulai Secara Bertahap



Imbangi dengan Olahraga yang lain



Memberikan Waktu Istirahat

MANFAAT OLAHRAGA

Bagi Tubuh



Mencegah Obestias



Meningkatkan Stamina



Meningkatkan Kualitas Tidur



Mengatasi Stress



Meningkatkan Memori



Menyehatkan Jantung

THANK YOU




YAYASAN KARYA BAKTI UNITED TRACTORS
member of ASTRA