Prolite – Jaga Stamina dan Fokus untuk Perjalanan Jarak Jauh yang Aman

Perjalanan jarak jauh dengan sepeda motor bukan hanya soal ketangguhan kendaraan, tetapi juga kesiapan fisik dan mental pengendara. Menjaga stamina dan konsentrasi menjadi kunci utama untuk menjaga keselamatan di jalan.

Tubuh manusia memiliki batas daya tahan. Karena itu, pengendara dianjurkan untuk beristirahat setiap 2 jam sekali. Bahkan, jika jarak tempuh sudah mencapai sekitar 100 km meski belum 2 jam, tetap disarankan untuk berhenti sejenak.

Baca Juga:Tampilan Makin Berani, CRF1100L Africa Twin Siap Temani Petualangan

“Jeda singkat ini penting untuk memulihkan energi, menjaga fokus, dan mengurangi risiko kelelahan yang dapat mempengaruhi kecepatan reaksi,” ujar Ludhy Kusuma selaku Safety Riding Development Section Head Safety Riding PT Daya Adicipta Motora.

Sebelum kembali melanjutkan perjalanan, pengendara juga disarankan melakukan peregangan ringan. Langkah sederhana ini membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi rasa pegal, dan menjaga tubuh tetap rileks selama berkendara.

Baca Selanjutnya
Kirab Budaya Memperingati HUT RI ke-80 Digelar Hari Ini, Simak Rutenya