

Artikel ini diambil dari : www.kemkes.go.id

OLAHRAGA & 59 MANFAAT BAGI TUBUH

Tanggal Publikasi : TUE, 25 APR 2017 00:00:00, Dibaca : 13.339 Kali

Manfaat olahraga selama ini sudah diketahui oleh masyarakat umum, namun hanya sedikit sekali manfaat yang diketahui oleh masyarakat sehingga banyak masyarakat yang memilih untuk tidak melakukan olahraga. Setiap hari, kita dianjurkan untuk bisa melakukan olahraga ringan sekitar 30 menit. Kesadaran masyarakat untuk melakukan olahraga masih sangat minim sehingga hanya sedikit saja masyarakat yang gemar melakukan olahraga.

Orang yang tidak pernah melakukan olahraga akan sangat rentan untuk terkena penyakit, selain itu kekebalan tubuh orang yang sering melakukan olahraga akan terbentuk dengan sempurna sehingga bisa melindungi dirinya dari berbagai penyakit.

Masyarakat hanya mengetahui satu atau dua manfaat saja dari melakukan olahraga. Masyarakat juga sering mengait-ngaitkan olahraga dengan diet atau menurunkan berat badan, sehingga orang yang memiliki berat badan ideal sangsi jika harus melakukan olahraga. Padahal manfaat olahraga tidak hanya sebatas itu saja. Olahraga sangat penting buat kesehatan asalkan cara melakukannya tepat dan tidak salah. Jika salah dalam melakukan teknik olahraga akibatnya adalah tubuh akan terasa pegal dan tidak akan mendapatkan manfaat dari olahraga.

Berikut ini berbagai macam manfaat olahraga yang harus diketahui oleh masyarakat agar meningkatkan kesadaran untuk melakukan olahraga :

1. Membuat suasana hati menjadi senang
2. Menyehatkan jantung
3. Membuat metabolisme tubuh meningkat
4. Merampingkan tubuh
5. Menormalkan tekanan darah
6. Membakar kalori di dalam tubuh
7. Menormalkan kadar kolestrol di dalam tubuh
8. Memperbaiki kualitas insulin di dalam tubuh
9. Membuat panjang umur
10. Membakar lemak
11. Meringankan kerja jantung
12. Melancarkan aliran darah
13. Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gigi
14. Menjaga kepadatan tulang
15. Mencegah terjadinya obesitas
16. Meningkatkan gairah seks
17. Menjaga keseimbangan tubuh

18. Membuat tidur berkualitas
19. Mencegah Insomnia
20. Menjaga fleksibilitas otot
21. Meningkatkan kinerja otot dan daya tahan otot
22. Membantu keseimbangan hormone
23. Menghindari penyakit jantung
24. Meningkatkan system imun
25. Membuat kepercayaan diri meningkat
26. Membuat awet muda
27. Meninggikan tubuh
28. Postur tubuh dapat diperbaiki
29. Mencegah diabetes
30. Menghilangkan cidera
31. Membantu pertumbuhan sel baik di dalam tubuh
32. Meningkatkan kekuatan sendi
33. Meningkatkan daya ingat otak
34. Menyehatkan paru-paru
35. Menangkal efek buruk radikal bebas
36. Meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh
37. Meringankan rasa sakit ketika radang sendi
38. Meningkatkan konsentrasi
39. Melancarkan system pencernaan
40. Mengurangi resiko kanker usus besar
41. Meringankan kadar asam urat di dalam tubuh
42. Mengurangi resiko kanker payudara
43. Tidak mudah lelah
44. Membuat tubuh lebih berenergi
45. Meringankan gejala mual saat hamil muda
46. Membuat mood leboh stabil
47. Alternative untuk berhenti merokok
48. Menghindari seragan kanker Rahim
49. Meredakan stress
50. Mencegah kekambuhan asma
51. Menghindarkan dari penyakit batu empedu
52. Meredakan sakit punggung
53. Meningkatkan produktivitas

54. Memperkuat ligamen
55. Membuat mental lebih kuat
56. Mengurangi kadar trigliserida dalam darah
57. Memperbaiki diet yang dilakukan
58. Menjaga hubungan dan relasi
59. Menghindari penyakit penurunan kognitif

Sumber : <http://manfaat.co.id/manfaat-olahraga>