

- Tidak mudah lelah
- Membuat tubuh lebih berenergi
- Menghilangkan gejala mual saat hamil mudah
- Membuat mood/suasana hati lebih stabil
- Alternative untuk berhenti merokok
- Menghindari serangan kanker Rahim
- Meredakan stress
- Mencegah kekambuhan asma
- Menghindari penyakit batu empedu
- Meredakan sakit punggung
- Meningkatkan produktifitas
- Memperkuat ligament
- Membuat mental lebih kuat
- Mengurangi kadar trigliserida dalam darah
- Memperbaiki diet yang dilakukan
- Menjaga hubungan dan relasi
- Menghindari penyakit penurunan daya pikir



Laksanakan perilaku hidup bersih dan sehat :

- ◆ Makan beraneka ragam makanan
- ◆ Hindari asap rokok
- ◆ Mengonsumsi air putih secukupnya
- ◆ Hindari stress
- ◆ Mencuci tangan pakai sabun
- ◆ Olahraga secara teratur

*"Olahraga Investasi
kesehatan masa depan"*



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

6/Brs/PKRS/2017



Rumah Sakit Umum Daerah
Kabupaten Biak Numfor
Jl. Sriwijaya Ridge I Biak

Manfaat Olahraga Bagi Tubuh Kita



Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS)
RSUD Biak

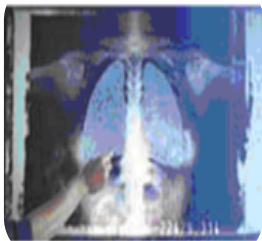
Olahraga dan 59 Manfaat Bagi Tubuh

Manfaat olahraga selama ini sudah diketahui oleh masyarakat umum, namun hanya sedikit sekali 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.

Mengapa Harus Berolahraga ?

Berolahraga dapat mencegah beberapa penyakit antara lain :

- ⇒ Penyakit jantung
- ⇒ Penyakit Diabetes
- ⇒ Penyakit paru-paru



Apa manfaat berolahraga :

- Membuat suasana hati menjadi senang
- Menyehatkan jantung
- Membuat metabolisme tubuh meningkat
- Merampingkan tubuh
- Menormalkan tekanan darah
- Membakar kalori dalam tubuh
- Menormalkan kadar kolesterol dalam tubuh
- Memperbaiki kualitas insulin dalam tubuh
- Membuat panjang umur
- Membakar lemak
- Meringankan kerja jantung
- Melancarkan aliran darah
- Meningkatkan pertumbuhan tulang dan gigi
- Menjaga kepadatan tulang
- Mencegah terjadinya obesitas/kegemukan
- Meningkatkan gairah seks
- Menjaga keseimbangan tubuh
- Membuat tidur berkualitas
- Mencegah Insomnia

- Menjaga fleksibilitas otot
- Meningkatkan kerja otot dan daya tahan otot
- Membantu keseimbangan hormone
- Menghindari penyakit jantung
- Meningkatkan system Imun
- Membuat kepercayaan diri meningkat
- Membuat awet muda
- Meninggikan tubuh
- Postur tubuh dapat diperbaiki
- Mencegah diabetes
- Menghilangkan cedera
- Membantu pertumbuhan sel baik dalam tubuh
- Meningkatkan kekuatan sendi
- Meningkatkan daya ingat otak
- Menyehatkan paru-paru
- Menangkal efek buruk radikal bebas
- Meningkatkan aliran oksigen keseluruh tubuh
- Meringankan rasa sakit ketika radang sendi
- Meningkatkan konsentrasi
- Melancarkan system pencernaan
- Mengurangi resiko kanker usus besar
- Mengurangi kadar asam urat dalam tubuh
- Mengurangi resiko kanker payudara