

# 6 Olahraga Ringan dan Efektif untuk Turunkan Berat Badan

Category: Gaya Hidup, Sehat  
written by Maulya | 18/08/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | **Jakarta** – Menurunkan berat badan tidak semudah seperti yang diucapkan, tidak ada cara untuk menurunkannya dengan sehat dalam waktu singkat. Perlu membakar lebih banyak kalori daripada asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Ini tidak hanya melibatkan diet sehat, tetapi juga perlu didampingi dengan olahraga fisik dan kekuatan.

Dikutip dari Mayo Clinic, untuk menurunkan berat badan atau mempertahankan penurunan berat badan, memerlukan aktivitas fisik sedang hingga 300 menit seminggu. Ini rata-rata sekitar 60 menit, lima hari dalam seminggu.

Bagi yang tidak memiliki waktu yang banyak untuk olahraga, bisa membagi menjadi tiga latihan ringan setiap harinya, misalnya 20 menit di pagi hari sebelum beraktivitas, jalan kaki 20 menit, dan 20 menit setelah makan malam.

Pada dasarnya olahraga apa saja efektif untuk membantu menurunkan berat badan, terpenting adalah pembakaran kalori yang dikeluarkan dari keringat. Untuk yang masih pemula dan baru memasuki dunia olahraga bisa mengikuti beberapa rekomendasi olahraga ringan dan efektif di bawah ini.

### **1. Jogging atau lari**

Jogging adalah salah satu olahraga yang mudah dan efektif untuk membantu menurunkan berat badan. Serupa dengan lari, perbedaannya terletak pada kecepatan, jogging umumnya lebih pelan daripada lari cepat.

Dikutip dari Healthline, jogging dan lari sama-sama membantu membakar lemak visceral, umumnya dikenal sebagai lemak perut. Jenis lemak ini membungkus organ dalam tubuh dan memiliki kaitan dengan berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes. Baik jogging maupun lari adalah aktivitas fisik yang efektif dan mudah bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja.

### **2. Bersepeda**

Bersepeda adalah olahraga populer yang dilakukan bukan hanya untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga menjernihkan beban pikiran. Olahraga sepeda sangat bagus untuk semua kalangan, dimulai dari anak-anak hingga lanjut usia.

Selain itu, olahraga ini tidak membutuhkan tenaga beban yang berat, sehingga tidak akan membuat banyak tekanan pada persendian. Seseorang yang rutin bersepeda, cenderung memiliki tubuh yang lebih bugar secara keseluruhan dibandingkan mereka yang jarang. Kalori yang dikeluarkan saat bersepeda selama 30 menit juga termasuk besar, tepat menjadi olahraga untuk menurunkan berat badan.

### **3. Berenang**

Olahraga selanjutnya adalah berenang, cara yang menyenangkan

untuk menurunkan berat badan sekaligus membentuk tubuh. Berenang digemari oleh banyak orang karena efeknya tidak akan berdampak bahaya pada tubuh, terutama persendian. Daya apung di dalam air mengurangi beban pada tubuh dengan membantu menopang berat badan. Dengan memilih olahraga renang tidak hanya akan membantu menurunkan berat badan, namun juga memperkuat otot dengan menggabungkan kardio, kekuatan, dan fleksibilitas.

#### **4. Skipping**

Skipping atau lompat tali sudah terkenal sejak dulu, olahraga ini sangat praktis dan efektif untuk membakar banyak kalori dalam waktu singkat. Dikutip dari PharmEasy, skipping meningkatkan detak jantung yang menghasilkan pemompaan darah lebih cepat ke seluruh tubuh untuk menjaga jantung dalam kondisi yang lebih baik dan sehat. Bersamaan dengan jantung, latihan ini merawat paru-paru dengan menjaganya tetap berfungsi dan sehat.

#### **5. Pilates**

Menjadi salah satu olahraga yang sedang populer saat ini, pilates menjadi latihan fisik yang ramah untuk pemula yang dapat membantu menurunkan berat badan. Serupa dengan yoga, pilates adalah olahraga yang berfokus melatih otot-otot sekitar punggung, perut, dan pinggul.

Selain penurunan berat badan, pilates juga bisa mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan tingkat kebugaran secara keseluruhan. Walaupun tidak membakar kalori sebanyak aerobik, pilates juga efektif untuk membantu menurunkan berat badan dan menjadi olahraga yang menyenangkan.

#### **6. Aerobik**

Aerobik adalah gerakan yang melibatkan seluruh tubuh untuk bergerak dengan intensitas ringan hingga tinggi, tujuannya

untuk membakar banyak lemak tubuh dan kalori. Olahraga ini biasa dilakukan dengan sekelompok orang yang didampingi dengan musik sebagai pengiringnya.

Gerakan aerobik menggabungkan gerakan kardio, seperti berlari, melompat, dan mengayuh, ini bisa membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menambah tenaga. Setidaknya lakukan ikut aerobik selama 120 menit aktivitas aerobik sedang atau 75 menit aktivitas aerobik berat dalam seminggu, atau kombinasi aktivitas sedang dan kuat.

**|Sumber:** Fimela