

11 Manfaat Olahraga Kardio yang Baik untuk Kesehatan Tubuh

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 29/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Medan – Kardio merupakan jenis olahraga yang bisa menjaga kesehatan jantung dan melancarkan peredaran darah. Walaupun sering dilakukan, masih banyak yang belum mengetahui apa itu olahraga kardio dan manfaatnya.

Lari, jalan kaki, berenang, bersepeda termasuk jenis olahraga kardio. Kardio merupakan olahraga sederhana yang bisa dilakukan setiap orang di mana saja dan kapan saja.

Latihan kardio minimal 10 menit setiap hari bisa meningkatkan detak jantung 50-75 persen dari detak jantung maksimum. Dilansir dari laman resmi RSUD Sawahlunto, berikut ini 11

manfaat dari olahraga kardio.

1. Memperkuat Jantung

Manfaat olahraga kardio yang paling utama adalah melatih kekuatan jantung. Seperti otot dalam bagian tubuh lainnya, otot jantung juga bisa dilatih melalui dari berolahraga. Olahraga kardio bisa membantu jantung menjadi lebih kuat, hal ini bisa bekerja dengan lebih efisien.

Jantung bisa memompa darah ke seluruh tubuh dengan baik. Hal ini baik sebab artinya jantung tak harus bekerja sekeras pada umumnya. Detak jantung ketika istirahat cenderung lebih rendah dan dapat menurunkan risiko tekanan darah tinggi.

2. Menurunkan Berat Badan

Manfaat olahraga kardio adalah bisa membuat bakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan menurunkan berat badan. Saat berolahraga, tubuh membutuhkan energi dibakar dari kalori yang dikonsumsi.

Apabila tubuh tidak memiliki asupan kalori yang cukup dari makanan, tubuh hendak membakar cadangan lemak selaku alternatif bahan bakar bagi energi. Berolahraga pada keadaan perut kosong atau hampir kosong secara langsung bisa berpartisipasi dalam penurunan berat badan, tapi berapa banyak kalori yang dibakar dan berapa besar penurunan berat tubuh tergantung pada intensitas olahraga kardio yang dilakukan.

Latihan kardio diyakini bisa meningkatkan metabolisme tubuh, di mana tubuh membakar kalori dan lemak lebih banyak dari biasanya.

3. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Olahraga kardio bisa bikin bantu sirkulasi darah menjadi lebih baik. Sirkulasi darah yang baik sangat diperlukan dalam kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sirkulasi darah yang lancar membantu otot dan seluruh organ tubuh bisa bekerja

dalam lebih efektif.

4. Menyehatkan Paru-paru

Ketika ingin sistem pernapasan sehat, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah latihan kardio secara rutin. Manfaat olahraga kardio untuk paru-paru, kurang lebih sama dengan manfaat olahraga kardio untuk jantung. Olahraga bisa bikin paru-paru semakin terlatih dan semakin kuat, lalu paru-paru juga bisa bekerja dengan lebih efektif.

5. Meningkatkan Kualitas Tidur

Tidur yang cukup dan berkualitas adalah salah satu kunci dari hidup yang sehat. Olahraga kardio adalah salah satu cara yang cocok guna meningkatkan kualitas tidur di malam hari. Pertama, karena olahraga membuat energi tersalurkan dengan tepat dan saat lelah, dengan lebih mudah tertidur.

Alasan kedua adalah karena olahraga memicu produksi berbagai senyawa kimia di otak, di antaranya terdapat senyawa yang bisa membantu mengatur keinginan dan waktu tidur.

6. Mengurangi Stres dan Membuat Lebih Bahagia

Apabila merasa stres, depresi, atau kecemasan, latihan kardio bisa menjadi salah satu solusi untuk mengatasinya. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya manfaat senam kardio adalah bisa merangsang pelepasan berbagai senyawa kimia di otak.

Di antara beberapa senyawa kimia tersebut, terdapat dopamin dan serotonin, kedua senyawa ini dapat mempengaruhi perasaan bahagia seseorang.

7. Meningkatkan Kemampuan Kognitif

Manfaat olahraga kardio lainnya adalah bisa meningkatkan fungsi kognitif. Saat melakukan olahraga kardio, jumlah aliran darah, oksigen, dan nutrisi yang dikirimkan ke seluruh tubuh meningkat. Hal ini juga tentunya berpengaruh pada otak.

Olahraga bisa memicu otak memproduksi lebih banyak neuron, yaitu sel-sel otak yang mengirim dan menerima sinyal menentukan setiap fungsi tubuh dan menentukan proses berpikir. Jumlah neuron sangat berpengaruh pada fungsi otak. Semakin banyak neuron, maka semakin baik juga fungsi otak.

8. Melatih Otot

Latihan beban berkontribusi banyak dalam pembentukan otot, tapi bukan berarti latihan kardio tidak memberikan kontribusi dalam melatih otot.

Setiap jenis latihan kardio juga dapat membantu latihan otot. Berlari dapat melatih kekuatan kaki, bersepeda dapat meningkatkan kekuatan kaki dan bagian tengah tubuh, berenang dapat memperkuat seluruh otot tubuh.

9. Baik untuk Kesehatan Tulang

Selain dapat melatih otot, olahraga kardio juga baik bagi kesehatan tulang. Tidak semua jenis kardio dapat melatih kekuatan tulang, tapi beberapa di antaranya yang termasuk ke dalam latihan menahan beban sangat baik untuk tulang.

Jenis olahraga kardio yang termasuk sebagai latihan menahan beban adalah seperti berlari, melompat-lompat, dan bersepeda.

10. Meningkatkan Sistem Imun

Guna olahraga kardio selanjutnya yang tidak boleh lewatkan adalah meningkatnya sistem imun tubuh. Latihan kardio secara teratur diketahui bisa membantu meningkatkan jumlah sel darah putih dalam tubuh. Seperti yang diketahui bahwa sel darah putih merupakan komponen utama dari sistem kekebalan tubuh.

Untuk itu, jumlah sel darah putih tetap terjaga dalam tubuh tentunya akan sangat membantu tubuh melawan berbagai macam patogen yang hendak menyerang tubuh.

11. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Banyak yang percaya bahwa latihan kardio bisa membantu agar lebih percaya diri. Ketika pada keadaan sehat dan bugar, kepercayaan diri dengan sendirinya akan meningkat. Sebab, hal itu juga akan membuat lebih percaya pada kemampuan diri yang dapat melakukan latihan kardio secara rutin untuk mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan.

Saat melaksanakan olahraga kardio dengan rutin dan memiliki bentuk tubuh ideal yang diimpikan, tentunya hal ini bisa membuat kepercayaan diri meningkat. Itulah manfaat olahraga kardio, detikers jangan lupa olahraga agar tubuh tetap sehat dan bugar.

|Sumber: detik