

Manfaat Olahraga Pagi Bagi Kesehatan

Rajin berolahraga menjadikan tubuh lebih berstamina, dan membuat badan selalu segar dan pikiran fresh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

#1. Meningkatkan metabolisme tubuh

Dapat meningkatkan metabolisme, yang artinya Anda bisa lebih aktif dan energik dalam sepanjang hari.

#2. Meningkatkan kecerdasan otak

Berolahraga pagi memiliki peran dalam membantu meningkatnya kecerdasan otak seseorang. Dimana orang yang rutin berolahraga di pagi hari akan punya tingkat intelektualitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang malas berolahraga.

#3. Menyehatkan jantung

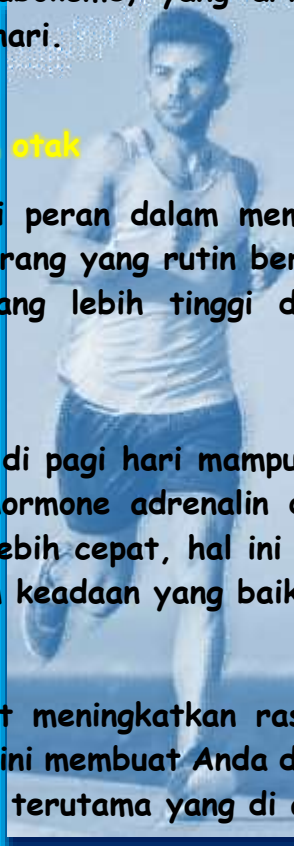
Olahraga yang dilakukan di pagi hari mampu mempengaruhi aktivitas jantung, yang memicu tingginya hormone adrenalin di dalam tubuh sehingga memacu jantung untuk berdetak lebih cepat, hal ini bermanfaat untuk menjaga fungsi jantung agar tetap dalam keadaan yang baik.

#4. Mencegah hipertensi

Olahraga pagi hari dapat meningkatkan rasa kebahagiaan dan suasana hati (mood) menjadi baik. Hal ini membuat Anda dapat lebih terhindari dari masalah darah tinggi (hipertensi), terutama yang di akibatkan oleh stres.

#5. Membantu menjaga berat badan

Dengan rutin berolahraga Anda akan dapat lebih terhindar dari yang namanya obesita. Pembakaran kalori akan terjadi secara terus menerus selama beberapa jam setelah olahraga.



#berbagaisumber