

MANA LEBIH BAIK OLAHRAGA PAGI ATAU MALAM?

mandiri
inhealth

Banyak orang menduga, **olahraga paling sehat** itu adalah ketika ada paparan cahaya matahari pagi, karena banyak memberikan tubuh kita vitamin D, selain karena udara di pagi hari juga lebih segar. Tapi, bagaimana **kalau tidak ada waktu berolahraga** di pagi hari, dan waktu yang kita miliki cuma di malam hari? Apakah manfaatnya sama?



Olahraga di Pagi Hari

Meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.

Merevitalisasi metabolisme tubuh, sehingga kalori terbakar lebih banyak.

Tekanan darah menjadi lebih stabil dan jam tidur di malam hari bisa lebih panjang.

(-)

Lebih melelahkan dibanding olahraga malam hari.

Olahraga di Malam Hari

Meningkatkan aktivitas enzim dan fungsi otot.

Membantu merilekskan tubuh setelah seharian bekerja.

Otot lebih siap digunakan karena pemanasan dengan aktivitas harian.

(-)

Tubuh perlu waktu lama untuk rileks sebelum tidur.

Tahukah Anda?

Studi yang dilakukan Oxford University menyatakan bahwa orang yang **RUTIN** berolahraga ringan memiliki kesehatan yang nyaris setara dengan orang yang berolahraga keras.