****Pentingnya Olahraga bagi Kesehatan****

Olahraga merupakan kegiatan yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Dengan melakukan olahraga, kita bisa mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar serta terhindar dari berbagai macam penyakit. Berbeda dengan orang yang jarang melakukan olahraga, mereka akan lebih mudah terserang penyakit karena daya tahan tubuh mereka rendah.

Namun ada beberapa hal yang harus diperhatikan pada saat kita melakukan olahraga, salah satunya adalah memperhatikan apakah kita memiliki penyakit riwayat jantung atau tidak. Karena seseorang yang memiliki penyakit riwayat jantung, akan lebih rentan jika melakukan aktivitas olahraga, khususnya olahraga yang berat.

Olahraga memiliki banyak jenis dan macam yang bisa Anda jadikan pilihan. Seperti olahraga lari, push up, sit up atau jenis olahraga lainnya. Sehingga kita tidak akan bosan karena bisa melakukan berbagai macam olahraga tidak hanya satu saja. Selain itu, manfaat lain olahraga adalah suasana hati seseorang menjadi lebih menyenangkan. Karena pada saat kita berolahraga, beban pikiran kita akan menjadi lepas.

Olahraga sangat dianjurkan bagi mereka yang menderita tekanan darah tinggi. Karena dengan berolahraga pembuluh darah yang tadinya menyempit dan membuat aliran darah tidak lancar, bisa menjadi lancar dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur. Selain itu kesehatan jantung juga akan terjaga, namun harus diperhatikan apakah jantung Anda dalam kondisi yang baik untuk berolahraga.

Olahraga memang memiliki sejuta manfaat, namun kita juga harus tau bagaimana kondisi tubuh kita. apakah kita mampu berolahraga atau tidak. Manfaat dari olahraga juga beragam seperti bisa meningkatkan mood seseorang menjadi baik hingga bisa menghindarkan seseorang dari terserang berbagai macam penyakit.