**10 Fakta Keuntungan Berolahraga Secara Rutin**

**1. Berolahraga akan Meningkatkan Kapasitas Otak Anda**

“Berolahraga meningkatkan energi dan menambah serotonin dalam otak”, begitu kata David Atkinson, direktur dari Cooper Venture Development Program, salah satu divisi dari Cooper Aerobic Center di Dallas, Amerika Serikat. Serotonin adalah hormon di otak yang berfungsi sebagai modulator kapasitas kerja otak yang mencakup pengatur stabilitas emosi, pemahaman dan nafsu makan. Jadi orang yang melakukan olahraga dengan jumlah cukup akan menemukan [produktivitas](http://www.akuinginsukses.com/gandakan-produktivitas-stop-lakukan-25-hal-ini/) mereka meningkat. Produktivitas seseorang tidak hanya berarti orang tersebut dapat memberikan kualitas kerja yang baik, namun ia juga dapat memberikan kontribusi untuk suasana kerja yang bahagia di tempat kerja.

**2. Menggerakkan Tubuh Membantu Mencairkan Stres Anda**

Berolahraga memberikan efek relaksasi yang baik untuk semua orang. Itu sebabnya ketika seseorang mulai berlatih, dia akan segera mengetahui bahwa hal itu akan [mengurangi stres](http://www.akuinginsukses.com/7-cara-mengurangi-stress-hari-ini/) dan membuatnya menjadi pribadi yang lebih bahagia. Atkinson mengatakan bahwa ketika seseorang bahagia, efeknya tidak hanya menguntungkan orang itu sendiri. Kondisi ini menyebabkan orang tersebut menjadi tidak mudah marah, dengan demikian, meningkatkan kualitas hubungan dengan rekan-rekan kerjanya, keluarga dan orang lain.

**3. Berolahraga akan Memberikan Energi**

Berolahraga, meskipun hanya 30 menit sehari, dapat mengubah hari seseorang dari pagi sampai malam hari. Ketika endorphin dilepaskan ke dalam darah selama berolahraga, seseorang akan merasa lebih energik sepanjang hari. Endorphin adalah senyawa kimia dalam otak kita yang dapat membuat otak menjadi rileks.

Atkinson pernah mendapat keluhan dari kliennya yang mengatakan bahwa ia merasa lelah setelah berlatih. Atkinson menjelaskan bahwa kelelahan biasanya terjadi pada beberapa sesi pertama pasca berolahraga karena tubuh tidak terbiasa. Setelah itu, kelelahan akan hilang dengan sendirinya.

**4. Tidak Sulit Mencari Waktu Untuk Berolahraga**  
Banyak orang berpikir bahwa mereka tidak punya waktu untuk berolahraga. Kemudian, tidak memiliki peralatan tertentu seperti sepasang sepatu olahraga menjadi penghalang. Sebenarnya, Atkinson menyatakan, berolahraga bisa dimulai dari pemikiran sederhana, “Berpikir bahwa kita membunuh dua burung dengan satu batu.” Itu berarti anda benar-benar melakukan dua hal atau mendapatkan dua keuntungan dengan melakukan satu kegiatan.

Anda bisa memulai dengan meminta anak-anak anda untuk bermain dengan sepeda mereka di taman. Anda bisa melihatnya sekaligus berolahraga pada saat yang bersamaan. Jika suatu hari anda perlu melakukan pertemuan dengan seseorang, anda bisa memilih tempat yang memiliki jogging track, taman, kolam renang atau fasilitas lain yang dapat digunakan untuk berolahraga. Anda bahkan dapat berolahraga saat melakukan tugas-tugas rumah. Yang penting adalah menggerakkan tubuh anda.

**5. Berolahraga akan Membina Hubungan**

Berolahraga meningkatkan hubungan anda dengan orang lain. Jika hal itu dilakukan bersama keluarga, anda akan merasakan lebih dekat dengan mereka. Hal ini juga berlaku jika anda berolahraga bersama dengan teman-teman anda. Selain itu, sangat mungkin bahwa anda mendapatkan teman-teman baru melalui berolahraga. Selain itu, orang-orang yang mencoba untuk mengurangi berat badannya, benar-benar membutuhkan dukungan dari teman-teman agar usahanya tersebut berhasil.