**6. Berolahraga akan Melawan Penyakit**

Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga dapat memperlambat dan mencegah penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi, kolesterol, diabetes, osteoporosis dan banyak penyakit lainnya. Berolahraga bahkan bisa memperlambat proses penuaan dan juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dengan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, setidaknya anda bisa mengurangi kemungkinan terkena penyakit flu dan penyakit umum lainnya.

**7. Berolahraga akan Memompa Jantung Anda Lebih Baik**

Berolahraga membuat jantung anda kuat. Fungsi jantung dan sistem kardiovaskular bekerja lebih efektif, dan ini dapat mengurangi plak dalam pembuluh darah (yang dapat mempersempit aliran darah), sehingga jantung akan memompa darah lebih baik. “Jika jantung anda menjadi lebih kuat, masing-masing pompa akan memberikan sejumlah besar darah dan ini dapat memperlambat detak jantung anda,” kata Todd A. Astorino dari California State University-San Marcos.

**8. Berolahraga akan Memperbaiki Diet Anda**

Otot membakar lebih banyak kalori daripada lemak tubuh ketika anda sedang beristirahat. Dengan demikian, semakin banyak otot yang kita miliki, semakin baik metabolisme yang kita alami. Tentu pembakaran kalori tidak hanya terjadi ketika anda berada dalam kondisi beristirahat, tetapi ketika berolahraga juga. Dengan tingkat metabolisme yang baik, seseorang dapat memiliki pola makan yang sehat. Selama tidak terlalu berlebihan, setiap makanan favorit dapat dikonsumsi.

**9. Berolahraga Meningkatkan Stamina Anda**

Setelah dilakukan selama beberapa minggu secara konsisten, seseorang dapat merasakan perbedaan dalam tubuhnya. Otot-otot telah dikembangkan dan perkembangan ini dapat dirasakan ketika ia melakukan tenis, golf, bola basket atau olahraga lain yang membutuhkan kekuatan otot. Pada saat itu penambahan kekuatan yang berasal dari otot-otot bisa dirasakan, kata Atkinson.

Selain itu, otot-otot akan dapat bekerja lebih efisien, lebih cepat bereaksi dan daya tahannya juga akan meningkat.

**10. Penurunan Berat Badan Bukan Tujuan Utama**

Berolahraga memang menurukan beberapa kilo dari tubuh anda, namun manfaat dari berolahraga tidak hanya untuk mencegah kelebihan berat badan. Menggunakan olahraga hanya sebagai alat untuk menurunkan berat badan tidak akan menjadi motivator yang kuat bagi seseorang untuk berhasil. Hal ini terjadi karena orang biasanya tidak sabar dan ingin melihat hasilnya dalam sekejap. Penurunan berat badan melalui olahraga tidak bisa dilakukan dalam waktu singkat.