**Akibat Tidak Pernah Olahraga**

Tubuh manusia didesain untuk selalu bergerak sehingga sangat dianjurkan untuk rajin olahraga. Namun kesibukan sering tidak menyisakan waktu luang untuk melakukannya. Dan inilah akibatnya jika tidak pernah olahraga.  
  
Ketika otot dan rangka tubuh bergerak, denyut jantung akan meningkat sehingga darah beserta oksigen dan nutrisi yang dibawanya akan terdistribusi dengan baik. Mekanisme ini tidak terjadi jika tubuh tidak olahraga.  
  
Terganggunya distribusi oksigen paling berdampak pada otot, yang menyebabkan rasa pegal-pegal di seluruh tubuh. Otot akan terasa kaku-kaku saat kekurangan oksigen, yang memang berfungsi menjaga fleksibilitas atau kelenturan otot.  
  
Selain itu, kekurangan oksigen juga menyebabkan kerja otak tidak maksimal sehingga mudah pusing dan susah menjaga konsentrasi. Otak yang ukurannya hanya 2 persen dari total massa tubuh dikenal sangat rakus, sebab konsumsi oksigennya mencapai 20 persen kebutuhan total seluruh tubuh.  
  
Pengaruhnya terhadap sistem saraf, tidak bergerak seharian saja akan menyebabkan bagian-bagian tertentu dari tubuh mengalami tekanan yang konstan sepanjang hari. Akibatnya terjadi gangguan saraf di bagian tersebut dan memicu berbagai keluhan ringan seperti nyeri dan kesemutan.  
  
Tidak bergerak dan berolahraga juga akan berdampak pada distribusi cairan limpa. Tidak seperti darah yang memiliki jantung sebagai pemompanya, limpa sangat tergantung pada gerakan otot untuk bisa didistribusikan ke berbagai jaringan tubuh.  
  
Padahal cairan limpa yang diproduksi oleh suatu kelenjar tanpa saluran (ductless) ini merupakan bagian dari sistem imun atau kekebalan tubuh. Dampaknya tentu saja kekebalan tubuh akan menurun, sehingga mudah terserang penyakit terutama jika sedang musim flu.