Hal-Hal Yang Harus Di Perhatikan Sebelum Ber-Olahraga

Olahraga yang baik dan benar yaitu olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur. Lakukan olahraga sekurang-kurangnya 30 menit perhari dengan baik dan benar agar bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Sebagai contoh:

**1. Waktu Latihan Olahraga**  
  
 Latihan olahraga hendaknya dilakukan pada udara terbuka dan bebas polusi, atau bila tidak, lakukanlah di ruang tertutup yang temperatur ruangannya dapat diatur.Lakukanlah setiap sore hari minimal 30 menit.   
 Beberapa faktor yag menjadi penyebab di antaranya adalah adanya circardian hormone adrenalin yang banyak bersirkulasi dalam tubuh pada pagi mulai pukul 04.00–09.00. Juga aktivitas fibrinolitic yaitu zat pengencer darah dari tubuh sendiri pada pagi hari aktivitasnya menurun sehingga darah relatif akan lebih kental pada pagi hari.  
Perlindungan terhadap penyakit jantung, stroke, diabetes, kegemukan, hipertensi, penurunan memori, kanker kolon, patah tulang, dan depresi pada pria dapat dilakukan dengan berolahraga.  
   
**2. Persiapan Sebelum Olahraga**  
  
 Pilih kegiatan olahraga yang nyaman. Apakah yoga, berlari, bersepeda, atau olahraga lain, melakukan sesuatu yang disenangi akan membantu kita tetap mengikuti program. Jangan membiarkannya menjadi suatu kebiasaan. Mengganti kegiatan bila dibutuhkan untuk tetap bermotivasi.

·         Sebaiknya sebelum melakukan olahraga dilakukan pemeriksaan pendahuluan untuk menentukan dosis yang aman dan jenis olahraga yang cocok dengan tes pembebanan terutama bila terdapat keluhan seperti sering pusing, sesak nafas, nyeri dada.

·         Sebaiknya gunakan pakaian dan sepatu olahraga yang sesuai dan nyaman.

·         Jangan lakukan olahraga setelah makan kenyang, sebaiknya tunggu hingga kurang lebih 2 jam.

·         Minum minuman yang sejuk dan sedikit manis (manis jambu).

·         Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut.

·         Dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang aman dan nyaman, bebas polusi, tidak menimbulkan cedera. Misalnya: di halaman rumah, tempat kerja, dan lapangan.

·         Olahraga hendaknya dilakukan secara bervariasi, berganti-ganti jenisnya supaya tidak monoton dan membosankan.