

Olahraga yang Tepat Menurunkan Berat Badan



Sumber Foto : askmen.com

Anda memiliki komitmen ingin menurunkan berat badan? Mungkin masih bingung ya olahraga apa yang sebaiknya dilakukan? Yuk simak artikel berikut olahraga yang tepat untuk menurunkan berat badan!

Menjadi aktif memang penting untuk program penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan Anda. Saat sedang aktif, tubuh Anda menggunakan lebih banyak energi (kalori); dan ketika membakar lebih banyak kalori dari pada yang dikonsumsi, Anda akan lebih mudah menurunkan berat badan.

Menurunkan berat badan tidak hanya dengan mengubah kebiasaan makan saja, tetapi juga harus meningkatkan rutinitas olahraga. Olahraga teratur akan sangat membantu dalam mencapai berat badan yang Anda inginkan.

Untuk menurunkan berat badan, Anda harus rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 300 menit yang cukup intens setiap minggunya.

Berikut beberapa jenis olahraga yang dapat Anda lakukan untuk menurunkan berat badan:

1. Berjalan

Melakukan setengah jam jalan cepat membakar sekitar 150 kalori. Semakin cepat dan lama Anda berjalan, semakin banyak pula jumlah kalori yang Anda bakar.

Berjalan adalah pilihan yang tepat jika Anda baru memulai berolahraga secara teratur. Mulailah dengan rute yang pendek dan tingkatkan ke rute yang lebih lama dan lebih intens.

2. Jogging atau berlari

Baik jogging maupun lari adalah olahraga yang dapat dilakukan di mana saja dan mudah dilakukan pada rutinitas mingguan Anda. Untuk memulainya, lakukan lah jogging selama 20 – 30 menit sebanyak 3 – 4 kali dalam seminggu.

3. Bersepeda

Bersepeda menjadi salah satu olahraga yang sangat populer, dengan bersepeda Anda dapat meningkatkan kesehatan dan dapat membantu menurunkan berat badan.

Anda dapat membakar sekitar 400 – 750 kalori per jam dengan mengendarai sepeda, tergantung pada berat badan, seberapa cepat, dan jenis bersepeda apa yang Anda lakukan.

4. Berenang

Berenang merupakan salah satu olahraga yang mudah dan menyenangkan. Dengan berenang selama setengah jam Anda akan membakar kalori sebanyak 233 kalori.

Selain itu Jika Anda berenang selama setengah jam beberapa kali seminggu, Anda juga akan menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker selain itu berenang juga dapat menurunkan kolesterol jahat dan tekanan darah Anda.

5. Latihan beban

Jenis latihan ini menggunakan alat untuk membentuk kekuatan dan otot. Olahraga Ini tidak hanya membantu Anda menurunkan berat badan, tetapi juga membantu Anda menjaga berat badan dengan membentuk otot.

Latihan beban akan membakar lebih banyak lemak, cobalah untuk melakukan beberapa latihan beban 3-5 kali seminggu, selama satu jam setiap kali latihan.

6. Interval Training

Latihan interval atau lebih dikenal sebagai *High Intensity Interval Training* (HIIT), adalah Latihan kardio dengan intensitas yang tinggi, caranya dengan melakukan olahraga aktifitas tinggi beberapa saat kemudian diikuti dengan intensitas rendah.

Misalnya, Anda dapat mengayuh sepeda sekeras yang Anda bisa selama 30 detik diikuti dengan mengayuh dengan kecepatan lambat selama 1 – 2 menit kemudian ulangi pola ini selama 10 – 30 menit.

Biasanya, latihan HIIT berlangsung 10 – 30 menit dan dapat membakar banyak kalori.

Referensi :

- Healthline (2019).The 8 Ways Exercises for Weight Loss
- Mayo Clinic (2019). Exercise for Weight loss: Calories burned in 1 hour
- Mayo Clinic (2021). Can I lose weight if my only exercise is walking?
- Webmd (2021). Best Exercises for Weight Loss