

RAJIN AKTIVITAS FISIK



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

www.promkes.depkes.go.id
[twitter@puspromkes](https://twitter.com/puspromkes)

AKTIVITAS FISIK ADALAH MELAKUKAN PERGERAKAN ANGGOTA TUBUH MENYEBABKAN PENGELUARAN TENAGA YANG SANGAT PENTING BAGI PEMELIHARAAN KESEHATAN FISIK MENTAL AGAR HIDUP TETAP SEHAT BUGAR SEPANJANG HARI.

JENIS AKTIVITAS FISIK YANG DAPAT DILAKUKAN

kegiatan sehari-hari, seperti: berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga dan membawa belanjaan.



olahraga: Push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, tenis, yoga, angkat beban



AKTIVITAS FISIK DILAKUKAN TERATUR MINIMAL 30 MENIT TIAP HARI.



JIKA DILAKUKAN TERTATUR DALAM 3 BULAN AKAN TERASA MANFAATNYA.



MANFAATNYA

Terhindar dari penyakit tidak menular seperti: Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Hipertensi, Diabetes dll.

Berat badan terkendali

Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat

Bentuk tubuh lebih bagus

Lebih percaya diri

Bugar dan bertenaga



TIPS MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK YANG BENAR

- Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit
- Kenali batas-batas anda, jangan dipaksakan.
- Aktivitas fisik dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan
- Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
- Jika hendak jalan/ lari: gunakan sepatu yang enak dan nyaman dipakai