



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# Bergerak Lebih Baik

Temukan Kebugaran Diri dengan Berolahraga



**Manfaat Olahraga untuk Kesehatan yang Optimal dan Pencegahan Penyakit**



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



LATIHAN

# Aerobik

(Pembangkit Jantung dan Paru-paru)



## Contoh Latihan :

- Berjalan kaki
- Berlari
- Bersepeda
- Berenang
- Senam

## Manfaat Bagi tubuh:

- Meningkatkan Kesehatan Jantung
- Meningkatkan Kesehatan Paru-paru
- Membantu Mengelola Berat badan
- Membakar kalori
- Menambah Stamina
- Mengurangi Stress

Lakukan Latihan Aerobik untuk mengurangi resiko penyakit kronis seperti :

- Penyakit jantung
- Stroke
- Diabetes tipe 2





# LATIHAN Kekuatan

(Pembangun Otot dan Tulang)

— “

## Contoh Latihan :

- Angkat beban
- Squat
- Push-up
- Plank

## Manfaat Bagi tubuh:

- Meningkatkan massa otot
- Membantu Metabolisme
- Menguatkan Tulang
- Menjaga Keseimbangan

” —

### Lakukan Latihan Kekuatan untuk :

- Mencegah Osteoporosis
- Mengatasi Sarkopenia
- Meredakan Nyeri Punggung Bawah
- mendukung penderita Arthritis





66

**LAKUKAN LATIHAN MINIMAL 30 MENIT PER HARI.**

**GABUNGKAN ANTARA LATIHAN AEROBIK DAN KEKUATAN SECARA  
BERSAMAAN ATAUPUN BERGANTIAN.**

**PILIH AKTIVITAS DAN METODE LATIHAN YANG ANDA NIKMATI AGAR  
TETAP KONSISTEN.**

**SELALU KONSULTASIKAN DENGAN DOKTER ATAU TENAGA KESEHATAN  
PROFESIONAL.**



99

**"Dari Muda Hingga Lansia, Berolahraga adalah Kebutuhan!  
Bergerak Lebih Baik, Tidak Ada Kata Terlambat Untuk  
Memulai dan Menjaga Kebugaran"**

