



**DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG**



# **Bergerak Lebih Baik**

**Temukan Kebugaran Diri dengan Berolahraga**



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





# 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







DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



# LATIHAN Kekuatan

(Pembangun Otot dan Tulang)

## Contoh Latihan :

- Angkat beban
- Squat
- Push-up
- Plank

## Manfaat Bagi tubuh:

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

## Lakukan Latihan Kekuatan untuk :

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







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

**GABUNGAN 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.**



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