

Kali ini kita membahas Manfaat Olahraga di Luar Ruangan ya sobat sopasti.com. Kesibukan membuat masyarakat modern cenderung melupakan olahraga. Kalau pun ada yang sempat berolahraga, sebagian orang memilih berolahraga di dalam ruangan dengan alasan menghemat waktu. Padahal, olahraga di luar ruangan memiliki segudang manfaat.

## Manfaat olahraga di luar ruangan

Dikutip dari berbagai sumber, berikut beberapa manfaat dari melakukan olahraga di luar ruangan yang tentunya harus Kamu ketahui.

### 1. Bakar lebih banyak kalori.

Menurut The National Trust, Kamu dapat *membakar lebih banyak kalori* hingga 20%, ketika olahraga di luar ruangan. Ini disebabkan oleh tubuh yang bekerja lebih keras akibat permukaan yang terkadang tidak rata serta pengaruh cuaca.

### 2. Bonus Vitamin D

Kamu hanya butuh paparan terik matahari selama 20 - 30 menit untuk menghasilkan 10 IU Vitamin D yang penting bagi kesehatan Kamu, terutama kesehatan tulang.

### 3. Mental lebih sehat

Studi yang dilakukan di Inggris pada 1.252 orang menunjukkan hanya dengan 5 menit beraktivitas di alam, seperti bersepeda atau berjalan, dapat menimbulkan efek positif pada kepercayaan diri seseorang.

### 4. Cukup berjalan kaki

Rata-rata setiap orang akan membakar sekitar 400 kalori jika berjalan 10.000 langkah setiap hari. Namun agar tubuh Kamu tidak kaget, untuk awal-awal sebaiknya *berjalan kaki* dilakukan selama 10-15 menit dalam sehari. Baru setelah itu, secara perlahan ditingkatkan durasinya.

### 5. Lebih banyak anggota badan yang bergerak

*Nordic walking* (berjalan menggunakan palang seperti palang ski) lebih aman 30% pada persendian dan membakar kalori 40% lebih banyak dibanding jalan biasa. Itu dikarenakan tangan ikut aktif dan membantu pergerakan.

Baca juga : [5 Minuman Penyebab Tingginya Asam Urat](#)

## Tips nyaman berolahraga di luar ruangan



Selain mendapatkan Manfaat olahraga di luar ruangan, Kamu juga harus mengantisipasi beberapa kondisi supaya Kamu merasa nyaman untuk berolahraga di luar ruangan. Begini tipsnya:

- **Bawa aksesoris pendukung**

Jangan lupa juga untuk membawa aksesoris pendukung seperti topi yang melindungi Kamu jika cuaca terlalu panas agar tidak terganggu atau merasa mudah lelah. Jika Kamu berolahraga di musim hujan, siap-siap untuk membawa jaket yang *waterproof* untuk melindungi dari hujan. Siapkan handuk untuk mengelap keringat, usahakan yang berbahan

lembut juga.

Sebelum berolahraga di luar ruangan, sebaiknya Kamu mengisi perut dengan makanan yang ringan seperti buah, oatmeal, teh manis dan pisang. Jangan lupa juga untuk mengonsumsi air putih sebelum dan sesudah berolahraga agar tidak dehidrasi.

### • **Gunakan baju yang menyerap keringat**

Pemilihan baju merupakan faktor utama untuk kenyamanan dalam berolahraga di luar ruangan, apalagi olahraga di luar ruangan terbilang panas dan lebih menyerap cahaya matahari. Kamu pun dapat menggunakan *outfit* yang nyaman berbahan katun agar dapat menyerap keringat dan juga sepatu yang nyaman digunakan.

Hindari menggunakan pakaian yang terlalu ketat karena dapat mengganggu sirkulasi udara di dalam tubuh. Pilih baju yang sedikit longgar agar nyaman untuk bergerak.

Baca Juga : [Cara Memasak Nasi Putih Pulen](#)

### • **Gunakan sunblock**

Penting bagi Kamu untuk menggunakan *sunblock* atau *sunscreen* ketika berolahraga di luar ruangan. *Sunblock* dapat melindungi kulit dari cahaya matahari. Aplikasikan *sunblock* 30 menit sebelum Kamu memulai berolahraga agar meresap ke dalam kulit.

itulah Manfaat olahraga di luar ruangan. Dengan melihat banyak manfaatnya, sudah seharusnya Kamu memberikan porsi olahraga di luar ruangan. Ini juga sangat baik untuk menghindari kebosanan dalam berolahraga. Apalagi, kalau Kamu olahraga di tempat yang memang memiliki pemandangan bagus, itu juga sangat baik untuk *meredam stres* yang sedang Kamu alami. Selamat mencoba! (WK) [GueSehat]