

Pola hidup yang sehat adalah aktif berolahraga. Karena dengan kebiasaan ini membuat tubuh memiliki kekebalan terhadap penyakit yang cukup tinggi. Selain itu, berolahraga juga akan membantu kita terhindari dari obesitas. Namun apa akibat jarang berolahraga pada tubuh? Yang akan terjadi pada tubuh jika jarang berolahraga salah satunya adalah menumpuknya racun dalam tubuh. Kali ini sopasti menginformasikan Akibat Jarang Berolahraga Pada Tubuh.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. "Olahraga" datang dari bhs Perancis Kuno desport yang bermakna "kesenangan", serta pengertian berbahasa Inggris tertua ditemukan seputar th. 1300 yakni "segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia". Olahraga adalah satu diantara sumber utama dari hiburan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga.

Olahraga adalah kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang. Kegiatan ini juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stress. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terseruktur dengan baik.

Bukan hal yang asing lagi jika olahraga memanglah saran untuk penyakit apa saja. Dengan bentuk seperti apapun, misalnya jogging, berenang dan lain sebagainya, olahraga tetaplah memiliki peran. Baik setiap hari maupun hanya dalam waktu seminggu sekali, olahraga haruslah dilakukan.

## Akibat Jarang Berolahraga Pada Tubuh



### **Tubuh Menjadi Lemas dan Tidak Kuat**

Olahraga bukan hanya mampu membakar lemak saja, tetapi dengan berolahraga otot-otot yang ada dalam tubuh bisa terlatih untuk aktivitas fisik. Yang akan terjadi pada tubuh jika jarang berolahraga adalah tidak kuatnya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan rentang waktu cukup lama dan berat. Mereka akan mudah lelah, tubuh menjadi lemas dan tidak kuat.

### **Berat Badan Tidak Terkontrol**

Salah satu yang akan terjadi pada tubuh jika jarang berolahraga adalah berat badan tidak terkontrol. Tentu tubuh menjadi kelebihan berat badan karena banyaknya lemak yang menumpuk dalam tubuh dan tidak bisa diubah menjadi energi jika seseorang jarang bergerak. Selain mengatur pola makan, bagi mereka yang ingin sukses menjalankan program diet haruslah rajin berolahraga.

### Baca Juga :

- [Makanan Penyebab Kulit Kering jika Dikonsumsi Berlebihan](#)
  - [Perilaku Yang Membuat Kulit Keriput](#)
- 

## Insomnia dan Gangguan Tidur

Akibat berikutnya, yang akan terjadi pada tubuh jika jarang berolahraga adalah insomnia. Pola tidur sangat berhubungan dengan tidur yang sehat. Sementara dari olahraga akan membuat tubuh lelah dan mengajak otak untuk menepati waktu tidur. Selain itu, meningkatnya metabolisme tubuh juga akan berdampak pada kesehatan yang optimal. Waktu tidur bisa menjadi terkontrol.

Itulah Akibat Jarang Berolahraga Pada Tubuh. Banyak hal yang akan terjadi pada tubuh jika jarang berolahraga. Tentu dampak buruknya akan terasa, walaupun tidak sekarang maka dalam beberapa waktu ke depan, kesehatan akan terganggu. Melakukan olahraga rutin adalah hal penting untuk kehidupan yang sehat.