Prolite – Berolahraga saat menghadapi anemia memang memerlukan perhatian khusus untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

Jika seseorang mengalami anemia, yaitu kondisi kurangnya sel darah merah atau hemoglobin dalam tubuh, maka aktivitas fisik yang terlalu berat bisa meningkatkan kelelahan dan risiko komplikasi.

Berolahraga secara teratur dapat membantu mengurangi gejala anemia dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Namun, penting untuk mengembangkan rutinitas olahraga yang sesuai dengan kebutuhan.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Dalam artikel ini, kami akan menjelaskan cara aman dan efektif untuk berolahraga saat menghadapi anemia, serta memberikan tips untuk merancang rencana kebugaran yang sesuai.

3 Tips Berolahraga untuk Atasi Anemia

1. Low Impact Aerobic

Ilustrasi seseorang yang sedang jogging – Freepik

Latihan ini sangat cocok untuk individu yang menderita anemia. Aktivitas-aktivitas aerobik ini memungkinkan peningkatan kekuatan dan daya tahan otot tanpa memberikan beban berlebih pada persendian.

Baca Selanjutnya
Pesawat TNI AU Jatuh, 3 Korban Berhasil Dievakuasi 1 Korban Masih Hilang