Atasi Anemia dengan Berolahraga : 3 Langkah yang Efektif dan Aman

Category: LifeStyle
17 November 2023

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.

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.

Selain itu, aktivitas-aktivitas ini juga berkontribusi pada peningkatan keseimbangan, koordinasi, dan kesehatan jantung.

Latihan kardio dengan *low impact* ini melibatkan:

– Berjalan santai

– Bersepeda

– Menari

– Berenang

– Partisipasi dalam aerobik di dalam air

– Ikut kelas kelompok

Ini adalah pilihan yang baik bagi Kamu yang ingin mendapatkan manfaat kesehatan dari latihan aerobik tanpa mengorbankan kenyamanan dan keamanan persendian mereka.

2. Latihan Ketahanan (*Strenght*)

Ilustrasi seseorang yang sedang melatih lengan – Freepik

Melatih kekuatan adalah bermanfaat bagi individu yang mengalami anemia karena dapat meningkatkan massa otot, mendorong produksi sel darah merah yang lebih baik, serta meningkatkan kadar hemoglobin dan pengiriman oksigen ke jaringan tubuh.

Kamu bisa menggunakan berbagai peralatan seperti dumbel, kettlebell, dan resistance band untuk menambahkan resistensi dalam latihan.

Untuk mempertahankan tantangan bagi otot Anda, secara perlahan meningkatkan beban atau resistensi selama berjalannya waktu.

Untuk setiap sesi latihan, lakukan 1 hingga 3 set dengan melakukan 8 hingga 12 repetisi.

Latihan kekuatan mencakup:

– Squats

– Lunges

– Planks

– Pushups

– Deadlifts

3. Latihan *Mind-Body*

Ilustrasi seseorang yang sedang yoga – Freepik

Latihan *Mind-Body* adalah gabungan antara gerakan fisik dan fokus mental, yang berdampak pada peningkatan relaksasi dan pengurangan stres.

Latihan *Mind-Body* mencakup:

1. ***Tai chi***

Sebuah latihan ringan yang mengkombinasikan pernapasan terkendali dengan gerakan yang lambat dan alami.

Ini melatih meditasi bergerak, meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, dan kekuatan sambil merangsang relaksasi dan mengurangi tingkat stres, yang mampu meningkatkan suasana hati.

2. **Yoga**

Latihan ini mengintegrasikan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan.

Gaya-gaya yoga yang halus seperti *yin* dan restoratif terbukti efektif dalam meningkatkan rasa relaksasi dan mengurangi stres.

3. **Pilates**

Metode ini berfokus pada gerakan yang terkendali dan teknik pernapasan untuk meningkatkan stabilitas, kekuatan inti, dan keselarasan tubuh.

Pilates juga meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengurangi tingkat stres.

Bagi individu yang mengalami anemia, melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membawa sejumlah manfaat bagi aspek fisik dan psikologis, yang secara signifikan meningkatkan kesejahteraan, kualitas hidup, dan kesehatan Anda.

Selain itu, berolahraga juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dengan mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta meningkatkan tingkat kepercayaan diri.

Ingatlah bahwa setiap orang memiliki kondisi kesehatan yang unik, dan pendekatan terbaik dalam berolahraga yang berbeda-beda.

Dengan berbicara dengan profesional kesehatan, kamu dapat merancang rencana kebugaran yang aman dan bermanfaat untuk mengatasi anemia.