

Awat Kelebihan Berat Badan! 5 Jenis Olahraga, Lari Salah Satunya

Prolite – Anda memiliki masalah kelebihan berat badan? Diet mungkin salah satu cara untuk dapat menurunkan berat badan.

Namun kamu juga pasti membutuhkan olahraga agar berat badan bisa turun lebih cepat. Selain berat badan turun kamu juga mendapatkan badan lebih sehat.

Dengan berolahraga kamu dapat membakar lemak dengan cepat hingga mencapai berat badan yang diinginkan.

Baca Juga: [Gold Final Proliga 2026, Jakarta Lavani Livin' Transmedia Juara Usai Kalahkan Bhayangkara Presisi 3-1](#)

Berbagai macam jenis olahraga memang bagus namun ada 5 jenis olahraga yang dapat anda coba sebagai cara untuk menurunkan berat badan.

1. Renang



Berenang

Olahraga air satu ini dengan durasi waktu 1 jam, bisa membantu kurang lebih sampai 800 kalori tergantung dari jenis gaya yang di pakai. Tak hanya itu, renang juga olahraga yang bagus untuk mengurangi level stres.

Baca Juga: Bandung On Bike 2026: Ajak Warga Beralih ke Mobilitas Ramah Lingkungan Lewat Sepeda

2. Parkour



Parkour

Atlet Parkour, Ed Scott menyebutkan dirinya bisa membakar hingga 850 kalori hanya dalam satu sesi olahraga Parkour. “Parkour adalah latihan terbaik yang bisa dilakukan karena melibatkan seluruh tubuh, terutama bagian kaki yang paling banyak digunakan untuk berlari, melompat dan mendarat. Tetapi core tubuh dan kekuatan lengan yang baik juga penting untuk berpindah dari satu titik ke titik lainnya,” kata Ed.

3. Lari



Lari

Lari merupakan salah satu jenis olahraga terbaik untuk menurunkan berat badan secara mudah, dengan lari hanya dengan 30 menit kamu bisa membakar hingga 465 kalori dalam tubuh. Selain membakar lemak lari juga olahraga yang bagus untuk kesehatan organ jantung, melatih otot kaki, core, lengan, dan tubuh bagian atas.

4. Kickboxing



Kickboxing

Ahli menyebutkan olahraga keras satu ini bisa bantu membakar sampai 860 kalori dalam satu jam sesi. Dengan olahraga kickboxing maka akan melatih tubuh bagian atas dan inti saja. Studi juga menunjukkan, olahraga satu ini bisa meningkatkan kardio, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kesehatan tubuh bagian atas, dan kekuatan aerobik.

5. Gym



Gym

Aktivitas indoor ini dapat dilakukan di pusat kebugaran yang ada di daerah tempat tinggal anda. Dengan olahraga gym kamu bisa membakar hingga 713 kalori per jamnya. Olahraga ini dapat melatih seluruh tubuh mulai dari bagian bokong, paha belakang, punggung, inti, pinggul, dan lengan.



Baca Selanjutnya

[3 Rekomendasi Film dan Anime Jepang yang Akan Segera Tayang di Netflix](#)