

MANFAAT OLAH RAGA BAGI TUBUH



 **LIVEWORKSHEETS**

Mengapa Olahraga Penting?

- **Memelihara kesehatan tubuh**
- **Meningkatkan kualitas hidup**
- **Membantu menjaga berat badan ideal**



1. Meningkatkan Kesehatan Jantung

- Olahraga rutin memperkuat jantung
- Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular



2. Meningkatkan Kekuatan dan Fleksibilitas Otot

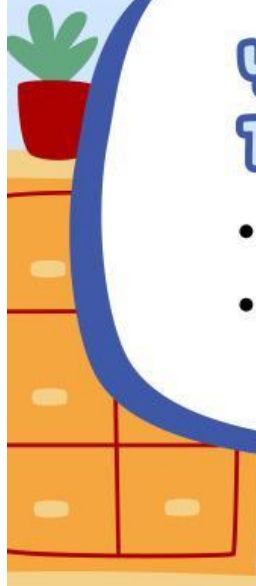
- **Menguatkan otot dan tulang**
- **Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi**



3. Mengurangi Stres dan Depresi

- Meningkatkan produksi endorfin
- Mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood





4. Meningkatkan Kualitas Tidur

- Membantu tidur lebih nyenyak
- Mengatur siklus tidur

5. Meningkatkan Sistem Imun

- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Membantu melawan infeksi dan penyakit



6. Meningkatkan Interaksi Sosial

- **Memperluas jaringan pertemanan**
- **Meningkatkan keterampilan komunikasi dan kerja tim**



7. Meningkatkan Energi dan Produktivitas

- **Memberikan energi lebih untuk aktivitas sehari-hari**
- **Meningkatkan konsentrasi dan fokus**

