



4 Olahraga Tepat untuk Diabetesi



Bolehkah penderita diabetes berolahraga? Tentu saja boleh! Asal tepat memilih jenisnya dan tidak dilakukan berlebihan, olahraga secara teratur justru dapat mengontrol kadar gula darah dan menjaga berat badan.

Agar lebih aman, sebelum berolahraga selalu cek kadar gula darah. Jangan lakukan jika kadarnya terlalu rendah atau tinggi.

Apa saja olahraga yang tepat untuk diabetisi?

A

1. Jalan Kaki

Teratur berjalan kaki 30 menit sehari dapat memperbaiki pernapasan, menurunkan risiko penyakit jantung, menurunkan berat badan, dan mengontrol gula darah.

Â

2. Renang

Saat berenang seluruh otot tubuh bekerja, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh lebih baik, dan kadar gula darah lebih terkontrol.

Â

3. Yoga

Latihan yoga yang tepat (dengan instruktur) sangat baik untuk kelenturan otot, mengatasi stres, memperbaiki teknik pernapasan, memperlancar pencernaan, serta meningkatkan imunitas.

Â

4. Aerobik

Untuk menjaga kebugaraan, penderita diabetes bisa melakukan latihan aerobik yang berguna membantu meningkatkan sensitivitas insulin, menjaga berat badan, serta menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler.

Â

Mari hidup lebih sehat dengan berolahraga!