

gambar

Bersepeda Pelan

Deskripsi Umum

Latihan kardiovaskular ringan (low-impact). Bisa menggunakan sepeda statis.

Manfaat

- Meningkatkan kesehatan jantung
- Memperkuat otot kaki
- Melatih keseimbangan
- Mengurangi stress pada sendi
- Membakar kalori

Durasi Ideal

15–25 menit, 3x seminggu.

Batasan Medis

Tidak disarankan untuk penderita Osteoarthritis lutut yang sedang meradang parah.

Peringatan

Pastikan posisi duduk stabil dan sadel tidak terlalu tinggi untuk menghindari cedera.