

# 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.