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 Osteoartritis lutut yang sedang meradang parah.

Peringatan

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