10 Menit Gerak Aktif untuk Bakar Kalori

Contributed by Irfan Arief
Tuesday, 21 February 2012

Jakarta, Tak perlu berlama-lama untuk dapat membakar kalori dan membantu menurunkan berat badan. Anda cukup melakukan berbagai gerakan aktif dalam waktu 10 menit untuk dapat membakar kalori.
Yang Anda butuhkan hanya sedikit waktu untuk dapat membakar 100 hingga 250 kalori. Berikut beberapa gerakan aktif yang dapat membakar banyak kalori dalam waktu 10 menit, seperti dilansir timesofindia, Rabu (14/12/2011):
1. Aerobik Zumba 10 menitZumba tarian aerobik asal Amerika Selatan adalah cara yang baik untuk dapat membakar kalori dalam waktu singkat. Gaya yang energik dan musik dengan tempo cepat dapat membantu Anda bergerak aktif dan membuat tubuh lebih ramping dan bugar.
2. Bersih-bersih rumah selama 10 menitMelakukan kegiatan bersih-bersih dan menata rumah dapat menjadi cara tambahan untuk membuat tubuh bugar dan melawan stres, dengan penurunkan berat badan jadi bonus. Anda bisa membakar 200 sampai 300 kalori yang setara dengan jalan 20 menit di atas treadmill.
3. Jalan cepat 10 menitJalan cepat tidak memerlukan peralatan khusus, hanya sepasang sepatu yang layak dipakai. Anda dapat melakukan jalan cepat secara rutin selama 10 hingga 20 menit. Menurut American College of Sports Medicine, jalan cepat selama 10 menit dapat membakar 106 kalori.
4. Video game yang melibatkan aktivitas fisik selama 10 menitMenurut ilmuwan di Brigham Young University dan University of Massachusetts, video game yang melibatkan aktivitas fisik dapat membantu anak-anak membakar kalori. Pilih permainan yang butuh mengeluarkan energi. Dengan beberapa menit bermain game seperti Wii Boxing setara dengan 10 menit jalan cepat di treadmill.(mer/ir) Merry Wahyuningsih - detikHealth