

Minggu pagi 10 maret 2019, PT Transkon Jaya mempersembahkan Transkon Rent Trail Run 2019, yakni lomba lari 2 kategori, sepanjang 10 kilometer dan 5 kilometer, putra dan putri

Tujuan dari acara ini sendiri ialah membantu peserta nya untuk hiduplebih sehat dengan cara lari. Berikut manfaat manfaat lari :

1. Bikin bahagia

Ya, setiap olahraga yang Anda lakukan bisa membuat Anda merasa bahagia — termasuk juga lari. Manfaat lari yang membahagiakan ini disebut juga dengan “Runner’s high“. Menurut sebuah penelitian, lari merangsang tubuh untuk meningkatkan produksi hormon endocannabinoid dalam jumlah besar. Endocannabinoid adalah hormon yang bertugas membuat Anda merasa senang.



2. Menurunkan berat badan

Lari membuat Anda tetap bugar karena olahraga kardio ini membakar lemak dengan cepat. Lari membantu mengurangi berat berlebih dan menjaga berat badan Anda secara konsisten. Tubuh akan terus membakar kalori bahkan setelah Anda menyelesaikan sesi lari, dan Anda bahkan tidak perlu lari secepat kilat untuk mencapai manfaat tersebut.

3. Menajamkan otak

Fungsi kognitif otak mulai merosot seiring bertambahnya usia, sehingga kemampuan Anda untuk berpikir dan bahkan mengingat juga semakin sulit. Bukannya tidak mungkin penurunan fungsi otak lama kelamaan bisa membuat Anda pikun atau malah kehilangan ingatan. Untuk mencegahnya, mulailah berlari. Melawan gangguan kognitif yang terkait usia adalah salah sat manfaat lari yang mungkin tidak pernah Anda duga sebelumnya.

4. Jasmani yang sehat .

Manfaat lari itu sendiri bukanlah obat mujarab penyembuh segala macam penyakit. Namun olahraga ini dapat mencegah berbagai penyakit.. Berlari juga mengurangi risiko Anda untuk terkena stroke. Banyak dokter menganjurkan olahraga lari sebagai bagian dari rencana pengobatan untuk penyakit seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Saat berlari, arteri dan jantung Anda menjadi lebih kuat, sehingga mengurangi risiko Anda untuk terkena henti jantung. Lari dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh Anda, yang berujung pada peningkatan kesehatan secara keseluruhan.

