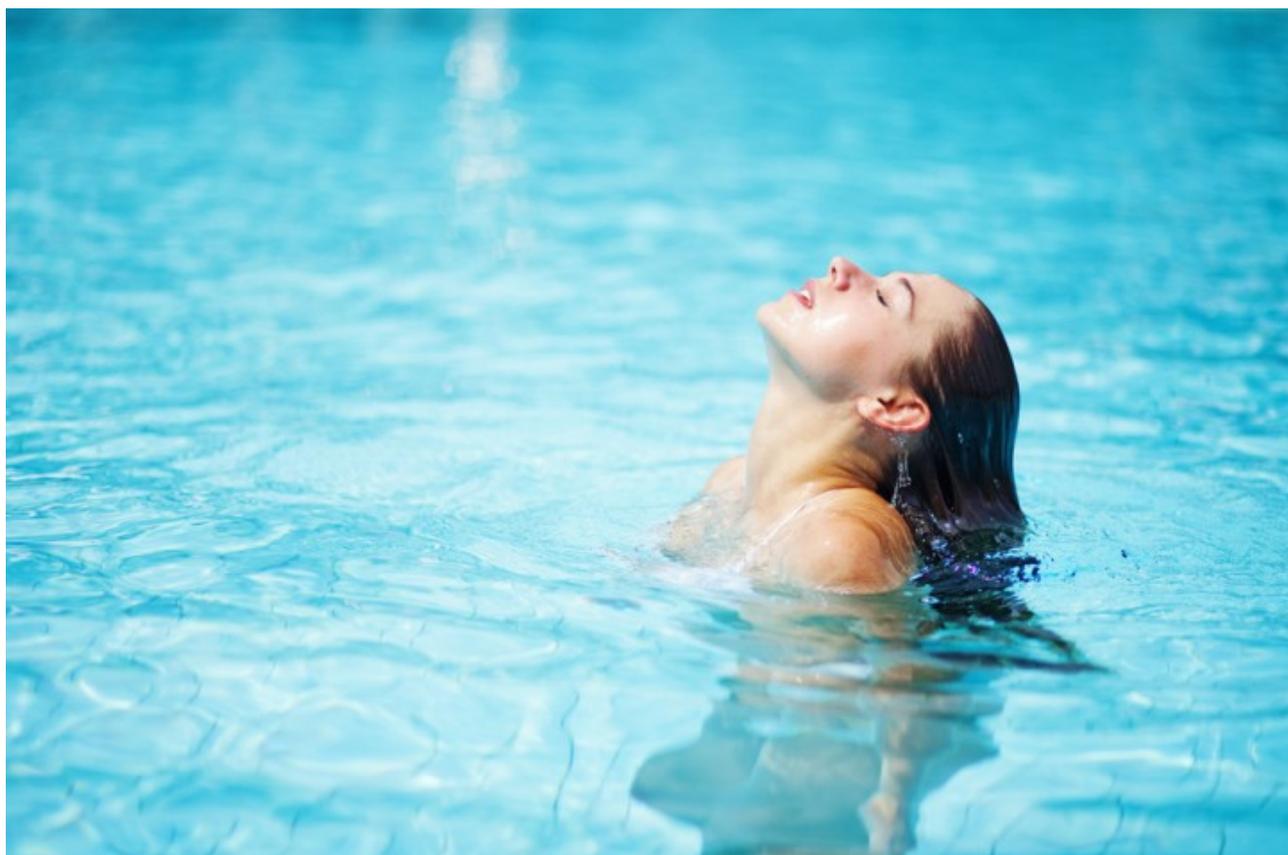


Sehatkan Tulang Belakang Lewat Renang



Aktivitas berat pada punggung seperti postur duduk yang salah atau membawa tas dengan berat berlebihan menjadi penyebab kesehatan tulang belakang terganggu. Tapi tenang, ada cara mudah dan menyenangkan yang dapat Anda lakukan untuk menyehatkan tulang belakang. Mau tahu lebih lanjut? Yuk simak penjelasan berikut ini.

Berenang adalah olahraga air yang menyenangkan dan santai. Namun, siapa sangka olahraga ini memiliki manfaat yang luar biasa dalam menjaga tulang belakang tetap sehat dan kuat. Berenang membuat seluruh anggota tubuh bergerak secara bersamaan, sama halnya dengan senam aerobik. Lengan bergerak, pinggul menjadi penopang kaki dalam air dan tulang belakang bergerak dari sisi ke sisi. Hal ini membantu memberikan peregangan yang baik dari kepala hingga kaki.

Selain itu, berenang dapat mendorong perkembangan otot dan memberikan kelenturan karena berenang mengeluarkan energi layaknya mengangkat barbel. Bedanya, berenang tidak membawa beban dan tidak membuat tubuh sakit. Dengan berenang secara rutin minimal seminggu sekali dapat menguatkan tulang, mengembangkan otot, menjaga postur tubuh tetap terjaga dengan baik dan mencegah risiko kelainan tulang belakang.

Tak hanya orang dewasa, berenang juga baik diajarkan untuk si kecil. Pernahkah Anda memperhatikan tas ranselnya yang super besar? Nah, untuk mencegah kelainan tulang belakang berenang bisa menjadi solusinya. Apalagi, jika dibiasakan sejak kecil, berenang adalah tiket utama untuk membentuk postur tubuh anak yang tinggi dan tegap.

Selalu jaga kesehatan tulang belakang Anda dengan rajin berenang ya. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sehatkan-tulang-belakang-lewat-renang.html>