

Tubuh Sehat Pikiran Cemerlang Dengan Olahraga



Siapa yang tidak senang memiliki anak yang aktif di lapangan dan pintar saat belajar? Apalagi di era teknologi yang membuat banyak anak semakin malas untuk berolahraga. Aktivitas kesehatan ini tak hanya bisa membuat tubuh menjadi lebih bugar, namun juga membuat pikiran menjadi cemerlang. Energi dan nutrisi tersuplai dengan baik ke otak sehingga tetap fokus dan tak mudah mengalami lelah.

Untuk memulai olahraga yang tepat bagi kesehatan fisik dan kecerdasan otak, terapkan langkah pintarnya berikut ini.

Mudah dilakukan

Pilihlah jenis olahraga yang mudah dilakukan oleh si kecil. Membentuk tubuh yang bugar dan sehat bukan artinya dengan memilih olahraga tertentu. Misalnya memaksa si kecil untuk bermain kasti, sementara dia masih belum lihai dan masih merasa kesulitan memegang tongkat kastinya. Sebaliknya, sesuaikan dengan kondisi fisik dan usianya serta mudah dilakukan oleh si kecil, seperti jogging di sekitar taman.

Perhatikan durasi

Olahraga juga memiliki batasan bagi tubuh. Memaksa tubuh untuk terus berolahraga juga kurang baik, karena bisa membuat tubuh mengalami beragam gangguan seperti kram, nyeri otot hingga cedera. Lakukan minimal 15 menit secara rutin setiap hari. Cara ini lebih mudah dan dapat dirasakan manfaatnya bagi tubuh. Di samping itu, olahraga di pagi hari

juga bisa membantu meningkatkan konsentrasi si kecil saat belajar di sekolah.

Lakukan pemanasan

Meski rutin melakukan olahraga, otot tubuh masih perlu dirangsang agar bisa lebih optimal saat latihan. Pemanasan selama 5 menit cukup efektif untuk membantu melenturkan otot yang masih tegang. Kegiatan ini dapat di mulai dengan berjalan, menekuk bagian sikut dan lengan secara perlahan maupun senam ringan yang berguna membantu otot tubuh lebih rileks.

Minum air putih

Agar peredaran darah tetap lancar selama beraktivitas, imbangi dengan asupan air putih yang cukup. Minum air putih sebelum dan selama olahraga sampai selesai melakukan olahraga. Selain untuk mencegah dehidrasi juga membuat stamina tetap terjaga. Rutin mengonsumsi air putih juga bisa membantu menjaga suplai energi agar tidak mudah lelah dan membuat pikiran tidak fokus.

Terapkan langkah pintar berolahraga ini agar si kecil benar-benar bisa mendapatkan tubuh yang sehat serta daya pikir yang cemerlang ketika belajar di sekolah.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tubuh-sehat-pikiran-cemerlang-dengan-olahraga.html>