

Manfaat Gerakan Peregangan Senam Anak bagi Kesehatan Si Kecil



Ibu tentu tahu bahwa salah satu hal penting yang perlu dilakukan agar si Kecil selalu sehat adalah aktif bergerak. Olahraga secara rutin memang sebaiknya dilakukan supaya anak aktif bergerak. Tetapi, perlu Ibu ingat, bahwa saat si Kecil berolahraga apapun, misalnya olahraga beregu, senam anak, maupun olahraga individu seperti lari, sepeda, atau berenang, aktivitas yang dilakukan perlu seimbang. Artinya, selain olahraga aerobik dan latihan kekuatan atau *strength*, aktivitas olahraga anak juga perlu dilengkapi dengan gerakan peregangan. Mengapa gerakan peregangan senam anak penting untuk dilakukan dan seperti apa gerakan peregangan yang dapat dilakukan si Kecil? Simak penjelasannya di bawah ini, ya.

Apa manfaat gerakan peregangan bagi si Kecil?

Gerakan peregangan senam anak perlu dilakukan si Kecil saat melakukan olahraga apapun. Peregangan sebaiknya dilakukan sebelum anak mulai berolahraga dan setelah anak berolahraga untuk mendapatkan manfaat-manfaat berikut.

1. Menyiapkan tubuh untuk mulai berolahraga

Jika si kecil melakukan pemanasan dan gerakan peregangan sebelum mulai berolahraga, maka otot-ototnya menjadi tidak kaku, aliran darah ke otot lebih lancar, meningkatkan kekuatan dan jangkauan kerja persendian, dan tubuh lebih siap melakukan gerakan-gerakan dalam senam anak atau olahraga lainnya yang akan ia lakukan.

2. Mengurangi risiko cedera

Jika si Kecil tak melakukan gerakan peregangan terlebih dahulu sebelum berolahraga, tubuhnya akan lebih mudah mengalami cedera karena belum disiapkan untuk melakukan kerja ekstra. Dan jika si Kecil tak melakukan peregangan dan pendinginan setelah ia berolahraga, maka tubuh dan otot-ototnya akan memerlukan waktu lebih lama untuk *recovery* dan menjadi riskan terkena cedera.

3. Meningkatkan fleksibilitas

Gerakan peregangan akan meningkatkan fleksibilitas tubuh si Kecil karena turut meregangkan ligamen dan tendon si Kecil. Gerakan peregangan yang dilakukan secara rutin sejak usia dini akan membantu membentuk fleksibilitas tubuh anak hingga ia dewasa kelak.

Kapan sebaiknya peregangan dilakukan oleh si Kecil?

Seperti yang sudah disebutkan di atas, gerakan peregangan sebaiknya dilakukan sebelum dan sesudah si Kecil berolahraga seperti bermain bola, voli, lari, berenang, dan lain sebagainya. Gerakan peregangan yang dilakukan sebelum mulai berolahraga sebaiknya berupa gerakan dinamis, bukan statis. Misalnya gerakan memutar tangan, mengayunkan kaki, memutar torso, dan sebagainya. Sementara yang dilakukan setelah olahraga sebaiknya berupa gerakan statis yang difokuskan pada area yang banyak dipakai saat berolahraga.

Si Kecil juga bisa melakukan aktivitas olahraga yang memang melibatkan gerak peregangan seperti senam anak atau yoga anak. Lakukan peregangan setidaknya 3 kali dalam seminggu.

Gerakan peregangan, selain bermanfaat untuk anak, juga penting dilakukan oleh orang dewasa lho, Bu. Yuk, ikut melakukannya bersama si Kecil supaya si Kecil juga semakin bersemangat.

Sumber:

<https://www.verywellfamily.com/kids-stretching-and-flexibility-1256998>

<https://healthpoweredkids.org/lessons/stretch-for-your-best/>

<https://coastalorthopedics.com/stretching-important-kids/>

<https://kidshealth.org/en/teens/stretching.html>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/kebugaran/gerakan-peregangan-untuk-anak/>

<https://www.merdeka.com/sehat/mengapa-stretching-itu-penting.html>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/manfaat-gerakan-peregangan-senam-anak-bagi-kesehatan-si-kecil.html>