

5 Manfaat Penting dari Lari Pagi bagi Si Kecil



Salah satu olahraga yang bisa dilakukan bersama keluarga di akhir pekan adalah lari pagi. Lari pagi bisa dilakukan di sekitar rumah saja dan seluruh anggota keluarga dapat melakukannya, termasuk si Kecil. Dr. Michael Triangto, SpOK mengatakan bahwa usia 5-6 tahun adalah usia yang tepat untuk mengajak anak berlari bersama sebagai aktivitas olahraga. Karena pada usia ini anak sudah bisa melakukan teknik lari yang benar dengan mencontoh orang tuanya.

Kemudian, apa sih manfaat lari pagi bagi si Kecil? Simak penjelasan di bawah ini, yuk.

- Lari adalah olahraga yang mudah dilakukan. Siapapun tanpa masalah fisik yang berarti pasti bisa berlari. Untuk melakukan olahraga ini pun tidak diperlukan alat yang banyak dan sulit ditemukan, cukup sediakan baju olahraga dan sepatu yang sesuai. Tapi pastikan sepatu si kecil tidak kekecilan ya Bu untuk menghindarkannya dari cedera.
- Lari pagi bersama keluarga bisa menjadi sarana bonding time yang seru loh Bu, terlebih jika ibu mengajak si kecil berlari di sekitaran taman. Ketika berlari bersama si Kecil, ibu bisa mengajaknya bermain kejar-kejaran. Dan selepas itu, ibu bisa mengajaknya istirahat di taman dan cobalah manfaatkan momen ini untuk ngobrol santai seputar hal-hal yang dialami si Kecil dalam beberapa waktu terakhir.
- Olahraga pada umumnya memang dibutuhkan untuk mendukung kesehatan fisik si Kecil. Olahraga dapat membantu membuat otot dan tulang si Kecil lebih kuat, membentuk postur tubuh yang lebih baik, mencegah obesitas, mengurangi risiko diabetes tipe 2, dan masih banyak lagi.

- Kesal melihat si kecil bermalas-malasan di pagi hari saat akhir pekan? Nah, mengajaknya untuk lari pagi bersama bisa menjadi jurus yang jitu. Ajaklah si Kecil untuk secara rutin lari pagi setiap akhir pekan untuk menumbuhkan kebiasaan bangun pagi dan tidak bermalas-malasan meskipun di akhir pekan.
- Ketika mengajak si Kecil lari pagi, secara tidak langsung ibu juga memberikannya manfaat dari suasana di pagi hari yang sangat berguna bagi tubuh, seperti vitamin D yang baik untuk kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh dan juga udara pagi yang penting untuk membersihkan paru-paru dari racun.

Nah, supaya kegiatan lari pagi bersama si Kecil jadi makin seru, Ibu bisa mengikuti berbagai event lari yang diselenggarakan untuk keluarga. Salah satu event lari pagi yang seru dan bisa ibu ikuti bersama si Kecil adalah MILO Jakarta International 10K. Selain bisa seru-seruan lari bersama si Kecil, ibu juga bisa menikmati berbagai hiburan menarik dan konsultasi kesehatan di booth yang tersedia di sekitar lokasi event.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-manfaat-penting-dari-lari-pagi-bagi-si-kecil.html>