

## Tulang Kuat Hingga Tua



Siapa yang tidak mau memiliki tubuh tegap dan kuat hingga tua. Dan hal itu bisa terwujud jika kita bisa menjaga kesehatan tulang kita sejak dini. Tak hanya suntikan vitamin D, tulang yang kuat bisa terbentuk dengan melakukan olahraga secara rutin. Studi menyebutkan orang yang mulai berolahraga dari usia 19 sampai 24 akan memiliki tulang yang lebih padat dan besar dibandingkan orang-orang yang tidak berolahraga. Berikut daftar aktivitas fisik yang bisa lakukan sebagai ‘investasi’ tulang dari sekarang.

### **Latihan beban.**

Melakukan olahraga angkat beban mampu meningkatkan massa tulang dan melindungi tulang dari risiko osteoporosis di kemudian hari. Tidak hanya itu, tulang yang kuat akan membuat postur tubuh kita tetap tegap hingga tua. Lakukan olahraga beban dengan sepasang *dumbbell* selama 20 menit. Untuk pemula cukup dengan *dumbbell* berukuran 1-2 kg. Sedangkan 2-4 kg untuk kelas menengah dan 4-9 kg bagi yang butuh tantangan lebih.

### **Jalan kaki.**

Olahraga berjalan kaki merupakan salah satu cara termudah untuk mencegah penyakit osteoporosis. Sebab ketika berjalan, kita akan melawan gravitasi, sehingga secara otomatis kita akan melatih tulang untuk menjadi lebih kuat. Studi menemukan wanita yang

berjalan 1,5 km setiap hari memiliki tulang yang lebih kuat 7 tahun dibanding wanita seusianya yang tidak berjalan kaki.

### **Yoga.**

Karena latihan beban sudah terbukti bisa memperkuat tulang dan menekan risiko osteoporosis, maka yoga bisa menjadi salah satu pilihan olahraga yang bisa dicoba. Banyak pose yoga mengharuskan kita mengangkat beban tubuh dan membantu menguatkan tulang. Tak hanya itu, melakukan yoga juga akan meningkatkan kepadatan tulang sehingga risiko osteoporosis pun akan semakin kecil.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tulang-kuat-hingga-tua.html>