

7 Manfaat Bersepeda bagi Si Kecil



Belajar naik sepeda dan bersepeda umumnya menjadi bagian dari kenangan masa kecil kita yang menyenangkan bukan? Begitu juga kini dengan si Kecil, dimulai dari sepeda roda 4, roda 3 sampai kemudian ia belajar mengendarai sepeda roda 2. Selain seru dan menyenangkan, ada banyak manfaat bersepeda bagi si Kecil lho, Bu. Mau tahu apa saja? Yuk, simak penjelasannya di bawah ini.

1. Kegiatan kardio yang baik bagi si Kecil

Ketika kaki si Kecil bekerja mengayuh sepeda, detak jantung akan turut meningkat sehingga jantung memompa darah lebih banyak ke seluruh tubuh dan tentunya ini akan turut menjaga kesehatan jantung. Saat bersepeda, jantung dan paru-paru akan bekerjasama untuk mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh sehingga paru-paru si Kecil juga ikut terlatih. Kegiatan kardio ini juga akan membantu si Kecil menjaga berat badan sehingga terhindar dari obesitas.

2. Aktivitas fisik yang *low impact*

Bersepeda termasuk olahraga *low impact* yang minim gerakan menghentakkan kaki seperti olahraga lain yang dapat mencederai lutut atau pergelangan kaki. Walaupun

demikian, Ibu tetap perlu membiasakan si Kecil memperhatikan keamanan saat bersepeda, termasuk mengenakan alat pelindung yang dibutuhkan seperti helm.

3. Mengembangkan kemampuan spasial dan navigasi

Bersepeda akan membantu si Kecil mengembangkan kemampuannya mengenai ruang dan arah. Kemampuan spasialnya akan berkembang ketika ia menjaga agar tidak menabrak sesuatu ketika bersepeda. Kemampuan navigasi pun sudah pasti turut berkembang ketika ia harus menentukan ke mana arah yang akan ia tuju.

4. Membentuk kekuatan otot

Bersepeda tidak hanya menguatkan otot kaki saja lho, Bu. Ketika bersepeda, otot di seluruh tubuh si Kecil akan ikut terlatih dan secara perlahan akan menjadi semakin kuat.

5. Baik bagi perkembangan emosional

Seperti yang sudah disebutkan di awal, bersepeda adalah kegiatan yang seru dan menyenangkan bagi si Kecil sehingga akan membantu ia mengurangi stres setelah sibuk belajar di sekolah. Dengan bersepeda si Kecil dapat menjadi lebih santai dan gembira. Selain itu, bersepeda juga dapat membantu si Kecil meningkatkan rasa percaya diri dan tanggung jawab.

6. Baik bagi perkembangan sosial

Bersepeda di kompleks rumah akan memberikan si Kecil kesempatan berinteraksi dengan anak-anak lain dan membantu berkomunikasi dan bersosialisasi.

7. Menjadi lebih aktif

Bersepeda memberi kesempatan bagi si Kecil untuk bergerak lebih banyak di luar ruang daripada hanya duduk bermain game di dalam rumah saja.

Yuk Bu, ajak si Kecil bersepeda agar ia bisa merasakan berbagai manfaat bersepeda dan memiliki kenangan masa kecil yang seru. Apakah si Kecil Ibu sudah bisa bersepeda? Tuliskan jawaban Ibu di kolom komentar, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-manfaat-bersepeda-bagi-si-kecil.html>