

Ingin Tulang Kuat Hingga Usia Senja, Bisa!



Banyak orang yang mengaku menginginkan tulang sehat hingga tua, namun tidak dibarengi dengan usaha untuk menjaga kesehatannya. Tidak hanya asupan vitamin D dan kalsium, namun tulang sehat terbentuk dari olahraga yang rutin. Orang yang memulai berolahraga dari usia 19-24 tahun akan memiliki tulang yang lebih padat dan besar dibandingkan orang-orang yang tidak berolahraga. Jadi, ingin tulang kuat hingga tua? Yuk simak yang berikut ini.

Rajin berjalan kaki

Olahraga yang satu ini adalah cara termudah untuk mencegah penyakit osteoporosis. Karena, saat berjalan tubuh melawan gravitasi sehingga otomatis melatih tulang untuk menjadi lebih kuat. Wanita yang berjalan 1,5 km setiap hari memiliki tulang yang lebih kuat tujuh tahun dibanding wanita seusianya yang tidak berjalan kaki. Usahakan berjalan kaki dipagi hari sebelum pukul sembilan pagi, agar tubuh terpapar sinar matahari yang mengandung vitamin D.

Mengikuti latihan yoga

Banyak gerakan pada olahraga yoga yang mengharuskan untuk mengangkat beban tubuh dan membantu menguatkan tulang. Tak hanya itu, melakukan yoga juga akan meningkatkan kepadatan tulang sehingga risiko osteoporosis akan semakin kecil.

Olahraga angkat beban

Dengan melakukan olahraga angkat beban mampu meningkatkan masa tulang dan melindungi tulang dari risiko osteoporosis dimasa yang akan datang. Lakukanlah olahraga angkat beban dengan sepasang *dumbbell* selama 20 menit setiap hari dapat membuat tubuh lebih tegap saat usia senja. Untuk pemula cukup dengan *dumbbell* berukuran 1-2 kg, kelas menengah 2-4 kg dan bagi Anda yang butuh tantangan lebih 4-9 kg bisa dicoba ya.

Jangan membuat tulang sehat dan kuat hingga tua hanya impian belaka. Sertakan tindakan nyata untuk mewujudkannya, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ingin-tulang-kuat-hingga-usia-senja-bisa.html>