

Cegah Osteoporosis Sedini Mungkin Dengan Olahraga Ini, Yuk!



Tulang yang sehat hingga usia senja pasti menjadi kebanggaan tersendiri bagi seseorang. Untuk mencapai kondisi tersebut, banyak orang yang kemudian giat melakukan tindakan mencegah osteoporosis seperti dengan berolah raga atau meminum suplemen tertentu.

Asupan vitamin D serta Kalsium adalah bahan yang dibutuhkan untuk mencegah osteoporosis. Akan tetapi, tindakan mencegah osteoporosis yang paling utama adalah dengan melakukan olahraga secara rutin mulai dari usia muda untuk membentuk tulang yang padat dan besar dibanding dengan mereka yang tidak berolah raga. Ada beberapa macam jenis olahraga yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi risiko osteoporosis sejak dini Ibu, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Yoga

Latihan yoga bisa menjadi pilihan Ibu saat ingin merileksasi tulang dan persendian. Yoga bisa sedikit menenangkan otot. Dilansir dari buku *Osteoporosis: Panduan Lengkap Agar Tulang Anda Tetap Sehat* oleh Felicia Cosman, M.D, Yoga bisa berfungsi untuk mencegah osteoporosis karena gerakannya juga mengandalkan kekuatan, keseimbangan tubuh, fleksibilitas dan relaksasi.

2. Berjalan Kaki

Dengan berjalan kaki saja, Ibu sudah melakukan tindakan pencegahan pada osteoporosis

. Dilansir dari buku *Memahami Krisis Lanjut Usia*, berjalan kaki dapat membantu memelihara kepadatan tulang. Ibu dapat rutin melakukan jalan kaki setiap 1,5 km per harinya. Ibu juga dapat berjalan kaki setiap pagi hari sebelum pukul 9 agar dapat memperoleh manfaat baik dari sinar matahari.

3. Angkat Beban

Menurut Menurut dr. I Made Cock Wirawan dalam buku *Blog Dokter: Berbagai Tips Hidup Sehat dengan Cara Sederhana 2*, olahraga angkat beban adalah salah satu yang disarankan bagi yang ingin memiliki tulang kuat hingga usia senja. Angkat beban yang dilakukan tidak selalu berat asal dilakukan secara rutin. Misalnya, dengan sepasang dumbbell selama 20 menit setiap harinya. Ukuran *dumbbell* untuk pemula adalah sekitar 2-4 kilogram, sedangkan bagi yang sudah mahir sekitar 4-9 kilogram.

Merawat tulang sejak dini merupakan sebuah investasi kesehatan jangka panjang. Yuk bergerak sekarang demi tulang kuat di masa depan, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cegah-osteoporosis-sedini-mungkin-dengan-olahraga-ini-yuk.html>