

Ide Aktivitas Bermain untuk Jadikan Tubuh Anak Kuat

SEP 13, 2021

Apa yang Mam bayangkan ketika mendengar kata ‘latihan olahraga’? Atau mungkin dalam bahasa Inggris ‘workout’? Biasanya yang kemudian dilakukan oleh orang dewasa adalah olahraga lari, bersepeda, berenang, ikut kelas aerobik, atau olahraga dengan menggunakan berbagai peralatan yang ada di gym. Memang tidak salah juga, tetapi bagi anak-anak berolahraga agar tubuh anak kuat, selain dengan olahraga yang disebutkan tadi, juga bisa dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik lainnya. Termasuk melalui aktivitas bermain.

Aktif bergerak akan memberikan banyak manfaat bagi si Kecil. Karena itulah Mam perlu memastikan si Kecil cukup melakukan aktivitas fisik. Manfaat aktivitas fisik adalah menjadikan tubuh anak kuat karena turut melatih otot dan tulang, menjadikan tubuh anak bugar, mengurangi risiko obesitas dan diabetes tipe 2, menurunkan tekanan darah, dan bahkan membuat anak tidur dengan lebih nyenyak.

Latihan fisik pun ada beberapa jenis lho, Mam. Yaitu endurance, strength, dan flexibility. Semua latihan ini bisa didapat Si Kecil melalui berbagai aktivitas bermain. Sebelum mencari ide aktivitas bermain yang sekaligus bisa melatih agar tubuh anak kuat, yuk ketahui dulu lebih lanjut mengenai ketiga elemen olahraga ini dan aktivitas bermain apa yang bisa dilakukan untuk melatihnya.

1. Endurance

Latihan endurance, atau sering juga disebut aerobic, adalah aktivitas fisik yang meningkatkan pernapasan dan kerja jantung. Saat melakukan Latihan endurance, otot besar akan bekerja, jantung juga bekerja lebih cepat, begitu pula pernapasan. Latihan ini tujuannya memperkuat kerja jantung dan meningkatkan kemampuan tubuh mengantarkan oksigen ke sel-sel tubuh serta menjaga kesehatan jantung dan paru-paru. Yang termasuk dalam latihan endurance adalah berjalan, lari, bersepeda, berenang, lompat tali, olahraga permainan seperti tenis, basket dan masih banyak lagi.

Contoh aktivitas bermain yang melatih endurance si Kecil adalah bermain kejar-kejaran seperti petak jongkok, petak umpet, dan sebagainya. Bisa juga bermain yang melibatkan melompat seperti engklek, lompat tali, dan lain-lain. Banyak

permainan anak yang mengkombinasikan aktivitas lari dan lompat yang dapat Mam dan si Kecil lakukan untuk melatih endurance anak.

2. **Strength**

Latihan strength tujuannya untuk memperkuat tulang, otot, dan jaringan tendon serta ligament. Latihan strength selain membuat tubuh anak kuat juga akan mengurangi risiko cedera dan tubuh lebih sehat. Latihan strength bagi si Kecil bukan berarti latihan mengangkat beban kok, Bu. Tetapi dapat dilakukan melalui berbagai gerakan yang menguatkan ototnya. Misalnya pull-ups, push-ups, dan sebagainya.

Tak usah berpikir terlalu rumit, Mam. Mengajak si Kecil bermain ke taman bermain juga bisa turut melatih otot anak dan menjadikan tubuh anak kuat. Kebanyakan aktivitas bermain di jungle gym seperti memanjat dan bergelantungan sebenarnya juga sudah merupakan latihan strength.

3. **Flexibility**

Latihan flexibility, atau dikenal juga sebagai peregangan, tujuannya adalah untuk meregangkan otot sehingga tubuh tetap fleksibel. Fleksibilitas juga dibutuhkan agar tubuh anak kuat lho, Mam. Karena peregangan akan mendukung dalam latihan endurance dan juga strength dan juga dalam melakukan aktivitas sehari-hari supaya tidak mudah cedera. Itu sebabnya peregangan juga perlu dilakukan secara rutin.

Latihan flexibility secara tak sadar sebenarnya sudah dilakukan si Kecil dalam berbagai aktivitas, kok. Misalnya saat menjulurkan tangan meraih kaki untuk mengikat tali sepatu. Tetapi Mam juga bisa mengajak si Kecil melakukan yoga anak yang dikombinasikan dengan cerita dan bermain dramatisasi dalam melakukan gerakan-gerakan yoga.

Ternyata bermain pun dapat menjadikan tubuh anak kuat, bukan? Karenanya, yuk batasi screen time si Kecil dan dorong ia untuk lebih banyak bermain yang melibatkan aktivitas fisik.

Sumber:

<https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/endurance...>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/flexibil...>

<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/strength...>

<https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/5069/...>

<https://www.activekids.com/parenting-and-family/articles/4-exercise-gam...>

Bagikan sekarang