

3 Olahraga yang Menyehatkan Sekaligus Mempercantik Diri

Menjadi cantik tidak hanya dari penampilan luar, namun juga kesehatan tubuh. Salah satunya adalah dengan berolahraga. Sebagai seorang perempuan, memilih jenis olahraga tidak hanya soal tren. Tapi mengenai apakah Anda merasa senang dan olahraga tersebut cocok untuk Anda. Dengan mencari referensi seputar **sports**, terutama **female fitness**, dapat membantu Anda untuk memilih.

Jadi, inilah tiga (3) jenis olahraga yang cocok untuk perempuan.

1. Yoga

Yoga termasuk salah satu jenis olahraga yang diminati kaum perempuan. Bagaimana tidak? Anda tidak perlu bertubuh ramping dan lentur. Anda tidak perlu berlari-lari. Olahraga ini lebih terfokus pada kegiatan meregangkan tubuh dan mengatur pernapasan. Bonusnya? Anda bisa lebih tenang dan santai sesudahnya.

Ada ragam jenis **yoga**. Bagi pemula, **hatha yoga** bisa dicoba, karena lebih berfokus pada meditasi dan pernapasan. Sedangkan **flow yoga** adalah jenis yoga untuk relaksasi pikiran dan mengurangi stres dengan sinkronisasi antara meditasi, pernapasan, dan olah tubuh. Sementara itu, **vinyasa yoga** cocok sekali untuk Anda yang mudah bosan, karena ada lebih banyak variasi gerakan yang dilakukan.

Ada beberapa studio yoga yang menyediakan kelas ini. Kalyana Yoga Studio di Wolter Monginsidi, Jakarta Selatan, termasuk salah satunya. Selain **hatha yoga**, Kalyana juga menawarkan pilates dan gentle **flow yoga**. Ada juga Real Yoga yang terletak di Gandaria, Jakarta Selatan. Di sana, Anda juga bisa mengikuti kelas-kelas lainnya, seperti flow yoga, **vinyasa yoga**, cakra yoga, pilates, dan masih banyak lagi.

Anda juga bisa melakukan yoga di Jakarta Do Yoga, yang terletak di Menteng, Jakarta Pusat, dan Sunter, Jakarta Utara. Pilihan lainnya adalah Dini Yoga di Kemang, Jakarta Selatan. Jika sudah merasa nyaman melakukan olahraga ini dan ingin naik ke tingkat selanjutnya, mungkin Anda bisa mulai mencoba *advanced* yoga.

Untuk mencari tahu lebih banyak tentang studio-studio yoga yang baru saja disebutkan di atas, silakan klik link di bawah ini:

<https://www.facebook.com/KalyanaYogaStudio/>

<http://www.realyoga.co.id/>

<http://www.jakartadoyoga.com/>

<http://www.diniyoga.com/>

2. Pole-dancing

Apa yang ada di benak Anda pertama kali mendengar **pole-dancing**? Perempuan berbadan dan berpakaian seksi yang menari erotis, sambil bergelantungan di tiang? Sayangnya, masih banyak yang beranggapan “miring” soal olahraga yang satu ini. Apalagi didukung dengan banyak adegan film Hollywood. Di sana, pasti penari **pole-dancing** adalah wanita malam yang menghibur para pengunjung pria di bar.

Padahal, **pole-dancing** tidak mudah dilakukan. Selain membutuhkan stamina kuat, keseimbangan dan kelenturan tubuh juga sangat diperlukan. Teknik juga harus benar, karena kalau salah memutar bisa menyebabkan pinggang cedera. Jadi, bagi pemula, sangat penting untuk menari dengan bimbingan pelatih bersertifikat internasional. Di Indonesia ada Vicky Burki, selebriti yang kini berprofesi sebagai pelatih **pole-dancing**, sampai harus belajar ke Australia untuk mendapatkan sertifikat sebagai pelatih.

Selain IPDA (Indonesia Pole Dancing Association) Studio di Jalan Bangka Raya, Jakarta Selatan, Anda bisa berlatih **pole-dancing** di Rai Fitness yang ada di Jalan Senopati, Senayan, Jakarta Selatan. Selain itu, di Rai Fitness juga ada kelas-kelas lain, seperti **yoga**, pilates, aerobik, dan masih banyak lagi.

Untuk mencari keterangan lengkap seputar **pole-dancing**, silakan kunjungi dua website resmi ini:

<http://ipdastudio.com/>

<http://www.raifitness.co.id/>

3. Zumba

Ingin berolahraga sambil menari riang, mengikuti musik Latin yang menghentak, dan penuh semangat? Cobalah ikut kelas **zumba**. Sama seperti aerobik, kelas ini

semakin seru bila diikuti bersama teman-teman. Tidak hanya badan yang bertambah sehat, hati pun gembira. Beberapa selebriti Hollywood seperti J-Lo, Vivica A.Fox, dan Madonna juga termasuk penggemar olahraga ini.

Jika ingin mencari kelas **zumba**, referensi yang Anda dapatkan cukup banyak dan mudah ditemukan. Gold's Gym, yang juga menyediakan sarana untuk melakukan body combat, **yoga**, aerobik, dan masih banyak lagi, juga menyediakan kelas **zumba**. Peralatan gym di sana sudah berstandar internasional. Jatomi Fitness yang salah satunya ada di Kuningan City, Jakarta Selatan, juga sama. Selain kelas belly-dancing, body combat, aerobik, dan **yoga**, mereka juga menyediakan kelas **zumba**. Studio yang digunakan bersih, pelatihnya profesional, dan Anda bisa mendapat kopi gratis pula.

Masih ada beberapa studio lain, seperti Body Tec, Soul Box yang fasilitasnya cukup modern, dan Life Spa Fitness. Apa pun pilihan Anda, semoga Anda bisa bersenang-senang di kelas **zumba**.

Untuk info lengkapnya, silakan cek:

<http://www.goldsgym.co.id/>

<http://www.raifitness.co.id/>

<http://jatomifitness.co.id/en/classes/zumba>

<http://bodytec-fitness.com/en/home>

<http://www.soulboxjakarta.com/>

<http://www.lifespafitness.com/>