**Tips Memilih Baju Renang Wanita**

Bagaimana sih memilih baju renang wanita yang nyaman dipakai? Sebelum memilih baju renang, sebaiknya kita tahu terlebih dahulu apa manfaat renang bagi kaum perempuan. Menurut beberapa sumber ada banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan Aktivitas renang yang menyenangkan. Seperti, renang dapat membakar kalori dan menghilangkan lemak, walhasil, selamat tinggal kegemukan.

Selain membakar kalori dan lemak, ternyata renang juga bisa menguatkan otot-otot. Bahkan kalo kita cidera otot, kita bisa melakukan penyembuhan dengan terapi renang. Apalagi kalau kita sedang hamil, ternyata renang juga bisa menguatkan otot perut. Dan menurut beberapa sumber renang jug abisa mengurangi tingkat kemungkinan keguguran bayi. Selain itu, renang baik dilakukan bagi orang yang telah melakukan operasi kanker payudara. Renang juga bisa membuat badan kita menjadi rileks, sehingga kita bisa mengurangi stress.

Lalu bagaimana cara memilih baju renangnya? Berikut ini beberapa tips memilih baju renang untuk kaum perempuan yang diambil dari beberapa sumber :

1. Sesuaikan dengan suasana tempat renang. Berenang di kolam renang pribadi hanya ditemani anggota keluarga dengan berenang di tempat umum tentu tidak sama. Ada batasan etika dan ketentuan agama bagi yang beragama islam ketika hendak melakukan renang.
2. Sesuaikan dengan pola tubuh anda. Kalo pola tubuh anda bigsize atau kurang proporsional, memilih model two-pieces sangatlah cocok. Karena dengan model baju renang yang two-pieces, kita bisa lebih nyaman dan lebih pede. Untuk yang bertubuh kurus bisa memilih motif yang ramai agar terlihat lebih padat sedangkan untuk yang gemuk bisa memilih warna hitam dan polos.
3. Memilih warna. Memilih warha hitam cenderung membuat anda nampak lebih langsing. Namun apabila anda suka dengan warna cerah juga tidak masalah, karena baju renang dengan warna cerah membuat kulit kita lebih nampak bercahaya.
4. Bahan yang digunakan adalah kain lycra dan spandex yang lentur. Dengan bahan lycra atau spandex, membuat aktivitas renang terasa lebih nyaman dan leluasa karena tidak berat juga tidak panas.
5. Khusus untuk perempuan muslimah, berenang di tempat umum maupun tempat pribadi mesti mempertimbangkan ketentuan syari. Karena bagi wanita muslimah, dalam kondisi apapun pemilihan baju renang harus tetap memperhatikan ketentuan wanita dalam berpakaian.

Itulah beberapa tips untuk memilih baju renang wanita. Semoga dengan mengetahui manfaat renang dan tahu cara memilih baju renangnya, aktivitas renang kita lebih menyenangkan. Khusus bagi wanita muslimah, agar renang bisa lebih leluasa sebaiknya memilih kolam renang khusus muslimah yang sudah banyak tersebar di kota-kota besar. Atau kalau harus berenang di kolam renang umum, sebaiknya hindari hari libur kerja atau sekolah. Selain demi kenyamanan saat berenang, juga menjaga privasi wanita muslimah.