

BERJALAN kaki merupakan salah satu senaman yang paling mudah dilakukan. Ia boleh mengekalkan dan juga memperbaiki kesihatan fizikal anda. Sebagai contoh, anda boleh meningkatkan tahap kecergasan kardiovaskular, menguatkan tulang, mengurangkan lemak tubuh berlebihan, dan juga menguatkan otot dengan hanya berjalan pantas selama 30 minit sehari.

Berjalan Untuk Kesihatan!



Paling baik ialah anda tidak memerlukan peralatan khas untuk melakukannya! Berjalan kaki sebenarnya adalah ideal untuk dilakukan oleh semua peringkat umur dan tahap kecergasan.

Namun, kebanyakan orang tidak menganggap ia sebagai satu bentuk senaman. Banyak kajian menunjukkan berjalan kaki boleh mengurangkan risiko penyakit-penyakit tidak berjangkit seperti penyakit jantung, diabetes jenis 2, asma, strok dan beberapa kanser.

Berjalan kaki sebagai satu senaman adalah baik kerana anda boleh melakukannya pada bila-bila masa. Tetapkan sasaran 10,000 langkah setiap hari untuk diri anda. Ini bersamaan berjalan pantas sejam atau sekitar lapan kilometer.

Anda juga boleh mengagihkan sasaran ini kepada dua sesi 30 minit. Sasaran ini sebenarnya boleh dicapai kerana kebanyakan orang secara purata melakukan 3,000 hingga 4,000 langkah sehari.

Ingat, setiap langkah kecil membawa kepada perubahan ketara, maka mulalah mengumpul bilangan langkah anda sekarang. Ia memerlukan usaha yang lebih daripada anda tetapi manfaatnya sangat berbaloi!

Mencapai sasaran anda

Salah satu kaedah yang mudah untuk mengira bilangan langkah ialah menggunakan alat pedometer atau pengira langkah.

Ini memudahkan anda memantau kemajuan anda sepanjang hari. Pengguna telefon pintar boleh juga menggunakan aplikasi yang terdapat pada telefon untuk mengira bilangan langkah yang dibuat.

Di samping itu, beberapa aplikasi telefon pintar boleh menghubungkan anda kepada komuniti yang memberi motivasi



Dr. Zawiah Hashim



Dr. Chin Yit Siew

Intensiti berjalan kaki

Seperti senaman-senaman lain, anda boleh memilih intensiti berjalan kaki untuk menentukan jumlah senaman yang anda akan memperoleh.

Sesi berjalan kaki yang berintensiti rendah melibatkan berjalan dalam jarak yang dekat atau bagi tempoh yang singkat secara perlahan-lahan, contohnya

berjalan secara santai di taman selepas makan malam atau berjalan balik ke pejabat selepas makan tengah hari.

Sesi berjalan kaki berintensiti sederhana, contohnya, berjalan pantas adalah lebih berintensiti tinggi memandangkan kadar degupan jantung anda meningkat dan anda mula berpeluh. Senaman intensiti sederhana tidak seharusnya membuat anda sukar bernafas dan anda masih boleh bercakap dengan mudah tetapi bukan menyanyi.

Ingat, anda harus mula berjalan pada kelajuan yang selesa sehingga tubuh anda berasa anjal sebelum berjalan lebih pantas. Ini membantu mencegah sebarang kecederaan.

Anda juga boleh mengagihkan sesi berjalan kaki kepada sesi-sesi berpanjangan 10 minit dan melakukannya sepanjang hari. Apabila anda hampir selesai senaman berjalan, anda harus

untuk menjadi lebih aktif.

Sebagai contoh, aplikasi MapMyHike bukan sahaja membantu anda mengesan kemajuan, pergerakan, jarak dan kalori yang dibakar; ia juga membolehkan anda berkongsi pengembaraan berjalan kaki anda dengan kawan-kawan, atau memulakan persaingan sihat.

Bagaimanakah anda boleh mencapai sasaran ini? Sebagai permulaan, anda perlu menjadikan berjalan kaki sebagai satu amalan! Berikut adalah beberapa perkara yang anda boleh lakukan untuk mencapai lebih banyak bilangan langkah:

- Letak kereta lebih jauh daripada destinasi anda
- Guna tangga sebanyak mungkin
- Kurang memandu
- Berjalan kaki selepas makan

Dengan mengikuti tip-tip di atas, anda akan semakin dekat dengan sasaran 10k sehari anda.



Berjalan kaki senaman paling mudah dilakukan.

perlahankan kelajuan untuk menyejukkan tubuh dan otot.

Mencabar diri anda

Jika anda mendapati bahawa laluan anda tidak lagi mencabar, anda boleh meningkatkan kesukaran dengan:

- berjalan naik bukit atau tangga (terutamanya bangunan tinggi dengan kemudahan ruang tangga)
- berjalan dengan pemberat atau membawa beg galas (salah satu cara mudah untuk menambah berat adalah dengan membawa botol air)
- tingkatkan kelajuan berjalan kaki dan kekalkannya bagi tempoh yang lebih lama
- tambah jarak berjalan kaki

Berjalan kaki adalah seronok

Sekali sekala, anda juga mungkin inginkan sedikit kepelbagaian dengan menggabungkan beberapa aktiviti. Anda boleh melakukannya dengan sedikit perancangan - cari laluan atau taman di mana anda boleh



Pedometer membantu memudahkan pengiraan langkah.

membawa keluarga atau berjumpa dengan kawan-kawan.

Anda boleh juga menggabungkannya dengan aktiviti berkelah untuk menambahkan keseronokan! Berikut adalah beberapa idea yang boleh dipertimbangkan:

- Rancang sesi berjalan kaki bersama keluarga/kawan-kawan
- Anjurkan aktiviti pejabat untuk menggalakkan senaman berjalan kaki; termasuk pertandingan berjalan kaki antara jabatan mana yang mengambil langkah terbanyak dan merancang acara hari keluarga dan walkaton.

- Mencabar masa berjalan sendiri; anda boleh melakukannya dengan mengira masa yang diambil untuk berjalan kaki ke sesuatu tempat atau laluan dan cuba mencabar masa anda sendiri.

- Ikut laluan yang lebih mencabar dan berlainan; cuba sesuatu yang baharu, contohnya taman yang lain, berjalan menggunakan laluan lain, atau berjalan di bahagian lain dalam taman anda. Berjalan kaki di laluan yang sama pada masa yang berbeza atau berjalan di arah menentang juga boleh menghilangkan kebosanan.
- Mengubahkan senaman berjalan kaki kepada aktiviti carian harta karun (treasure hunt).

Jadi, tunggu apa lagi! Mulai hari ini, jadikan senaman berjalan kaki sebahagian daripada rutin harian anda. Sekiranya anda tidak dapat berjalan 10 ribu langkah sehari, anda tetap digalakkan untuk berjalan sebanyak langkah yang anda mampu.



Artikel ini dibawa untuk anda oleh Bulan Pemakanan Malaysia 2016. Bulan Pemakanan Malaysia merupakan satu program pendidikan pemakanan komuniti yang merupakan satu inisiatif usaha sama tiga badan profesional iaitu Persatuan Pemakanan Malaysia, Persatuan Dietetik Malaysia dan Persatuan Kajian Obesiti Malaysia.

Untuk mengetahui dengan lebih lanjut mengenai maklumat pemakanan sihat dan gaya hidup yang aktif, sertai Food-Fit-Fun Fair Bulan Pemakanan Malaysia di Tingkat Bawah (GF), Centre Court Concourse, 1 Utama Shopping Centre pada hari Rabu hingga Ahad, 6 - 10 April 2016. Layari www.nutritionmonthmalaysia.org.my atau Facebook Nutrition Month Malaysia untuk maklumat lanjut.