

# Berjalan kaki

## setiap langkah membawa faedah

Harian metro

25 SEP 2010

MIS 128

**B**erjalan kaki adalah senaman yang mudah, murah dan selamat untuk dilakukan. Ia merupakan satu kaedah senaman yang sesuai bagi semua lapisan peringkat umur. Senaman ini boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja sama ada di rumah, di pejabat, di kompleks membeli-belah dan lain-lain lagi.

### Faedah berjalan kaki

Mengamalkan senaman berjalan kaki memberi manfaat kepada kesihatan kita seperti:

- Menyihatkan jantung, mengurangkan risiko penyakit jantung dengan merendahkan paras kolesterol.
- Mengawal tekanan darah dan mencegah risiko penyakit darah tinggi dan strok.
- Mengurangkan risiko penyakit diabetes. Berjalan meningkatkan keupayaan badan untuk memproses gula dengan lebih baik dan membantu melancarkan aliran darah.
- Mengawal berat badan dan membantu membentuk tubuh badan menjadi menarik.

### Bagaimana untuk bermula?

- Tetapkan matlamat. Sekiranya kita tidak pernah melakukan apa-apa jenis senaman dalam jangka masa yang lama, mulakan dengan perlahan-lahan dan jarak yang pendek.
- Cari tempat yang sesuai untuk berjalan. Seeloknya-eloknya permukaan haruslah rata dan tidak membahayakan.
- Tetapkan tempoh masa. Pastikan tempoh masa yang ditetapkan mengikut keupayaan tubuh badan kita.
- Tambah kelajuan dan tahap kesukaran. Sekiranya kita telah berjaya mencapai matlamat di atas, kita mungkin boleh memikirkan untuk menambah kelajuan berjalan dan cuba untuk berjalan di kawasan-kawasan seperti di taman rekreasi.
- Berjalan bersama ahli keluarga dan rakan-rakan. Sekiranya kita berasa tidak yakin dan kurang keseronokan berjalan seorang diri, kita boleh mengajak ahli keluarga atau rakan-rakan untuk bersama-sama menjalankan senaman ini.



- Mengurangkan stress. Berjalan membantu merangsang penghasilan hormon endorfin yang membuatkan kita lebih ceria dan sihat.
- Mengekalkan kekuatan otot.
- Mengurangkan risiko osteoporosis
- Mengekalkan kestabilan dan mengurangkan risiko jatuh terutama kepada golongan warga emas.
- Mampu meningkatkan keyakinan diri.



Berjalan bersama teman yang mengiringi anda akan menjadikan aktiviti yang dilakukan lebih menyeronokkan dan tidak mudah berasa bosan.

### Teknik-teknik berjalan dengan betul

Dengan menggunakan teknik berjalan dengan betul, kita akan dapat meningkatkan tahap kesihatan kita dengan lebih optimum lagi.

- Pastikan bahagian tumit mencecah tanah sebelum bahagian tapak kaki yang lain. Peringkat permulaan, langkah yang pendek sudah memadai.
- Hayunkan tangan. Dengan menghayunkan tangan akan memberi lebih banyak impak seperti membantu membakar lebih banyak kalori dan menguatkan otot-otot di bahagian atas badan kita. Ini menunjukkan bahawa senaman berjalan bukan saja memberi faedah yang lebih kepada otot-otot bahagian bawah namun turut melibatkan otot-

otot di bahagian atas badan kita. /li>

- Luruskan bahagian belakang badan kita. Untuk memastikan kita berada dalam postur yang baik. Luruskan bahagian belakang badan kita dan pandang ke hadapan.
- Kawal pernafasan. Semasa berjalan pastikan pernafasan kita sentiasa teratur. Sekiranya kita berasa nafas kita semakin tercungap-cungap, kita perlu mengurangkan kelajuan dan sekiranya tidak mampu kita haruslah berhenti.
- Untuk menambahkan lagi variasi sewaktu berjalan kita boleh menetapkan sasaran pada tempoh-tempoh tertentu untuk meningkatkan kelajuan dan menurunkan kelajuan.
- Sekiranya mampu, kita boleh menggunakan pedometer, iaitu alat untuk mengukur langkah kaki kita. Alat ini diletakkan di bahagian pinggang kita dan ia akan mengira berapa langkah kaki yang

telah kita lakukan pada setiap hari.

- Cuba untuk melakukan senaman berjalan sekurang-kurangnya 3 hingga 5 kali dalam seminggu.

### Cara Mudah Untuk Berjalan

Terdapat banyak cara untuk kita melakukan senaman berjalan ini. Apa yang penting ialah kita harus pandai mencari peluang dan menjadikan senaman itu sesuatu yang menyeronokkan.

- Sekiranya kita tinggal di kondominium atau pangsapuri, cuba minimalkan penggunaan lif. Sebaliknya lebihkan dengan menggunakan tangga. Sekiranya tidak mampu kita boleh menaiki lif separuh jalan sahaja dan seterusnya menggunakan tangga untuk sampai ke tempat yang ingin ditujui.
- Letakkan kereta di tempat yang agak jauh dari tempat yang ingin ditujui. Sebagai contoh, jika kita ke

kompleks membeli belah atau ke pejabat, kita boleh meletakkan kereta sedikit jauh dari pintu masuk. Ini bergantung kepada keadaan sekiranya tidak sesak dan tidak mendatangkan kesulitan yang ketara kepada kita.

- Jangan hanya duduk sepanjang masa di pejabat. Kita boleh berjalan di sekeliling bangunan tempat kerja.
- Bagi yang berkeluarga, bawalah mereka untuk bersiar-siar di taman rekreasi. Ketika berada di umah pula, bermainlah sepuas-puasnya dengan anak anda. Ini juga merupakan salah satu cara untuk membakar kalori dan merangsang otot untuk bergerak.
- Maksimumkan berjalan kaki sekiranya kita ingin ke satu-satu tempat. Sebagai contoh kita boleh berjalan untuk ke masjid, ke kedai runcit, ke rumah jiran dan sebagainya.