CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dengan Jalan Kaki



Jalan kaki adalah olahraga ringan (low-impact) yang efektif untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Gunakan panduan ini untuk membangun rutinitas jalan kaki yang konsisten dan berkelanjutan.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tentukan Target Mingguan

Tentukan jarak atau durasi yang ingin dicapai setiap minggu untuk membangun konsistensi.

CONTOH *Berjalan kaki 5 km setiap hari atau capai target 10.000 langkah lima hari seminggu.*

2 Pilih Alas Kaki yang Nyaman

Gunakan sepatu jalan yang tepat dan menopang kaki dengan baik untuk mencegah cedera atau rasa tidak nyaman.

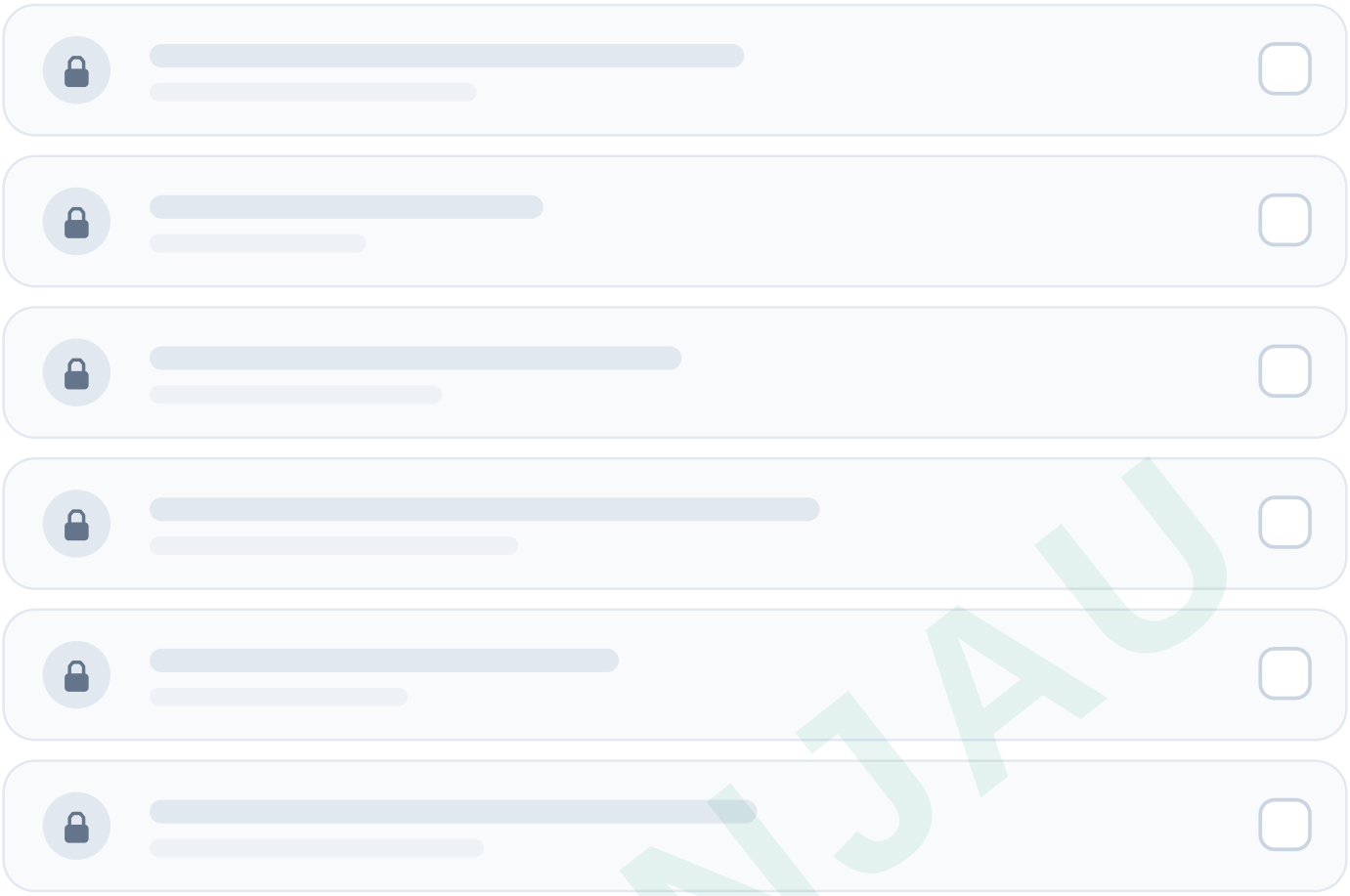
TIP *Ganti sepatu jalan setiap 500–800 km untuk memastikan daya topangnya tetap optimal.*

3 Mulai dengan Pemanasan

Awali setiap sesi dengan berjalan santai selama 5 menit untuk mempersiapkan otot-otot Anda.

TIP *Lakukan peregangan dinamis ringan, seperti mengayunkan kaki, agar otot lebih lemas.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU