gambar

Jalan Kaki

Deskripsi Umum

Aktivitas ringan yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja.

Manfaat

Meningkatkan sirkulasi darah
Memperkuat kesehatan jantung
Menjaga kekuatan tulang
Membantu mengendalikan berat badan
Meningkatkan mood dan mengurangi stress

Durasi Ideal

20–30 menit per hari, 5x seminggu.

Batasan Medis

Hindari jalan menanjak bagi penderita jantung atau Osteoartritis lutut parah.

Peringatan

Gunakan alas kaki yang nyaman dan empuk. Istirahat bila terasa nyeri pada sendi.