

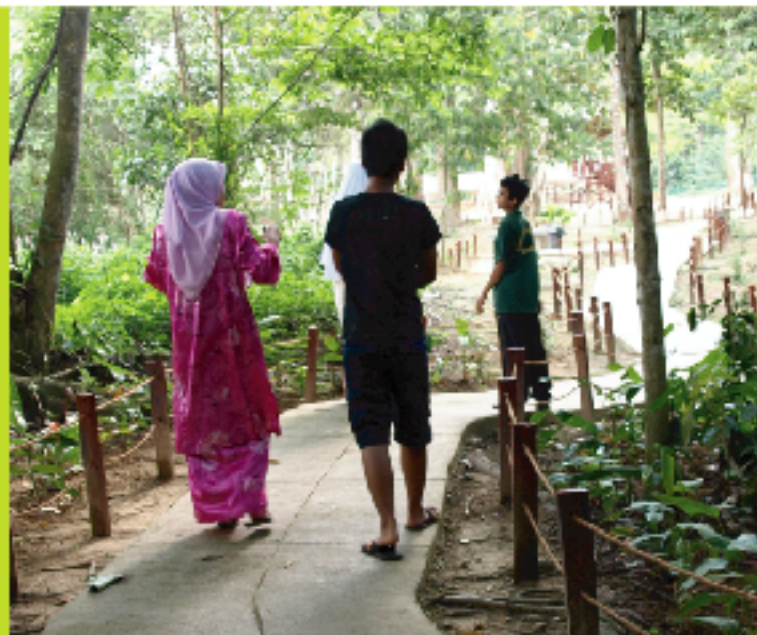
Mulakan Program Berjalan Kaki

8 langkah mudah

- Tetapkan matlamat
- Tetapkan tempoh untuk berjalan
- Pilih waktu yang terbaik
- Pakai pakaian yang sesuai
- Sentiasa berfikiran positif
- Berjalan bersama keluarga atau rakan
- Usah peduli apa orang kata
 - Fikirkan berjalan untuk kesihatan anda
- Rekodkan kemajuan anda

Setelah Anda Menjadikan Berjalan Sebagai Rutin Harian, Teruskan Ia Sebagai Aktiviti Senaman Berjalan Pantas (*Brisk Walking*)

- Lakukan regangan sebelum berjalan
- Lakukan regangan selepas berjalan
- Pakai pakaian yang sesuai
- Tetapkan matlamat - jarak dan masa
- Pilih laluan yang sesuai dan selamat
- Minum air secukupnya
- Lakukan senaman berjalan 3 hingga 5 kali seminggu
- Berjalan ikut kemampuan



**Sasarkan
10,000 Langkah
Setiap Hari Untuk
Sihat Sepanjang Hayat**



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
www.moh.gov.my
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my



sasarkan
10,000
LANGKAH SEHARI
untuk hidup
secara
sihat

Tambahkan
langkah anda
hari demi hari!



Faedah Berjalan

- Mengurangkan risiko penyakit jantung
- Mengurangkan risiko penyakit diabetes
- Mengurangkan risiko osteoporosis
- Mengurangkan risiko kanser usus besar, payudara dan prostat
- Menurunkan paras kolesterol dalam darah
- Mengawal tekanan darah
- Membantu mengawal berat badan
- Mengurangkan stres
- Mengekalkan kekuatan otot

Panduan Berjalan Secara Betul

- Tumit - ke -Jari kaki
- Tapak kaki selaras dengan tumit
- Tegakkan kepala
- Luruskan bahagian belakang badan
- Hayun tangan mengikut keselesaan
- Bernafas seperti biasa, melalui hidung



Berjalan di Tempat Kerja

- Letakkan kenderaan anda jauh dari tempat kerja
- Berjalan ke meja rakan untuk berurusan. Minimumkan penggunaan telefon
- Jika mempunyai urusan di sekitar tempat bekerja, ambil peluang untuk berjalan kaki
- Luangkan masa 5 hingga 10 minit pada waktu rehat untuk berjalan di kawasan pejabat
- Jika bekerja di bangunan bertingkat, gunakan separuh perjalanan menaiki lif dan separuh lagi menggunakan tangga

Berjalan di Rumah

- Berjalan ke kedai
- Berjalan ke rumah ibadat
- Berjalan bersama keluarga di waktu lapang
- Kurangkan penggunaan alat kawalan jauh televisyen
- Mengemas rumah



Sasarkan 10,000 Langkah Sehari Untuk Hidup Aktif

Bilangan langkah	Tahap aktiviti fizikal
Kurang daripada 5,000	Sedentari
5,000 - 7,499	Kurang aktif
7,500 - 9,999	Sederhana aktif
Lebih daripada 10,000	Aktif
Lebih daripada 12,000	Sangat aktif

Berjalan 10,000 langkah sama seperti:

- Berenang selama 90 minit
- Berbasikal selama 70 minit
- Perjalanan sejauh 6 - 8 km
- Bermain bola sepak selama 90 minit

Gunakan Pedometer Untuk Mendapatkan Bilangan Langkah Asas Anda

- Rekod bilangan langkah anda untuk 4 hari (2 hari bekerja dan 2 hari hujung minggu)
- Jumlahkan bilangan langkah untuk 4 hari dan bahagikan dengan 4

Contoh:

Isnin	Selasa	Rabu	Khamis	Jumaat	Sabtu	Ahad
	7,600		8,200		5,400	5,900
	Langkah		Langkah		Langkah	Langkah

Jumlah langkah adalah 27,100 langkah

Bilangan asas langkah $\Rightarrow \frac{27,100}{4} = 6,775$ langkah sehari

- Catatkan jumlah bilangan langkah asas ini ke dalam buku log peribadi
- Gunakan bilangan langkah asas ini untuk menetapkan bilangan langkah yang ingin anda sasarkan setiap hari
- Sasarkan penambahan purata 1,000 - 2,000 langkah setiap minggu