

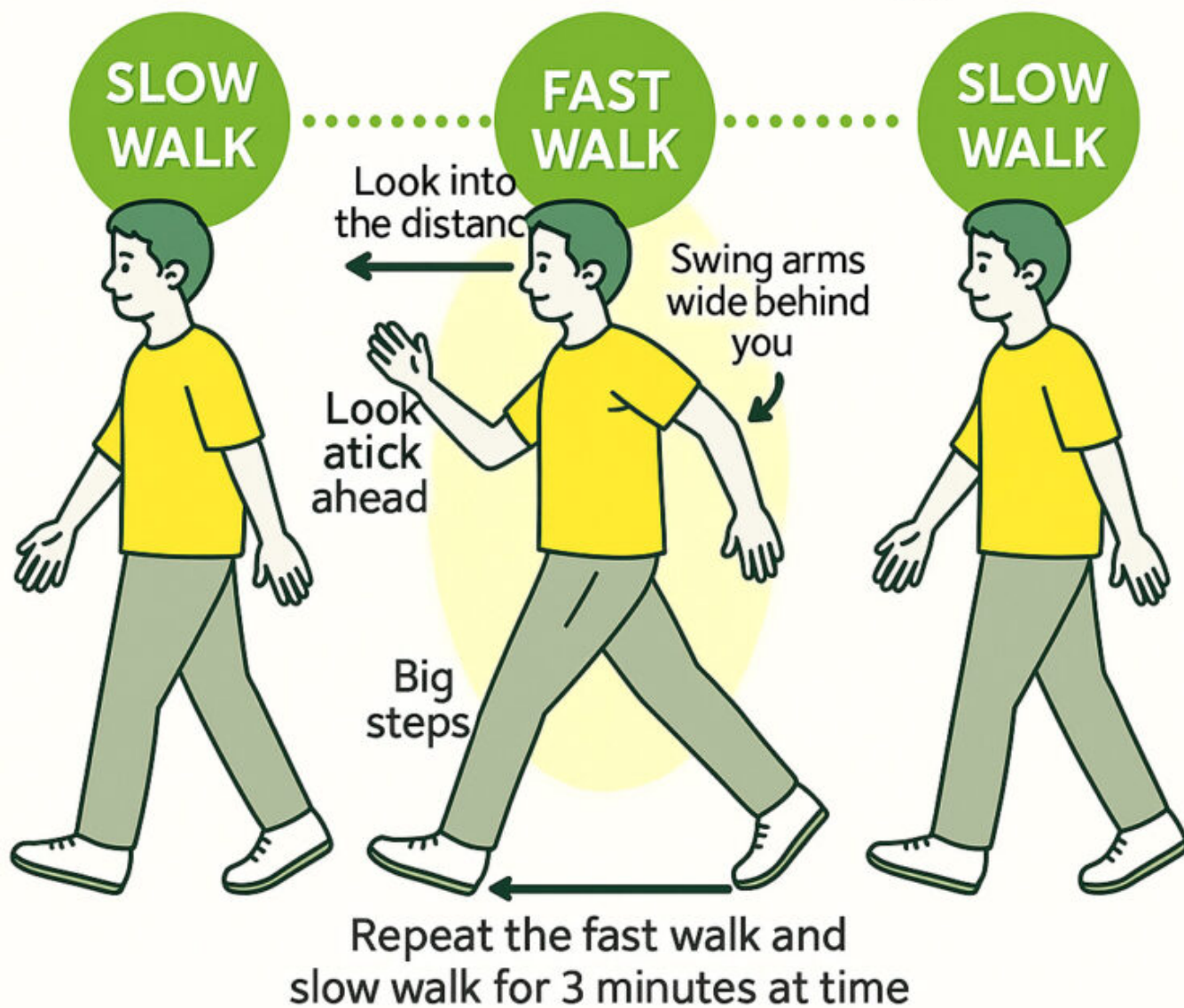
Prolite - Japanese Interval Walking: Nggak Sempat Olahraga? Coba Cara Orang Jepang Ini!

Siapa di sini yang pengen sehat tapi waktu dan tenaga selalu jadi alasan? Tenang, kamu nggak sendiri. Di tengah jadwal kerja yang padat, tugas numpuk, dan waktu istirahat yang mepet, olahraga sering banget jadi hal yang dikorbankan. Tapi, ternyata orang Jepang punya solusi yang *relatable banget* buat kita-kita yang sibuk tapi tetap mau bugar: Japanese Interval Walking.

Bukan olahraga berat, bukan juga lari maraton. Cukup jalan kaki, tapi dengan teknik yang cerdas. Gaya jalan ini terbukti efektif nurunin tekanan darah, ningkatin daya tahan tubuh, dan yang paling penting: bisa dilakukan siapa aja, di mana aja. Yuk, kenalan lebih jauh sama olahraga simpel ini!

Apa Itu Japanese Interval Walking? Sempel Tapi Powerfull!

Interval Walking



Baca Juga: Review Buku Etna Karya Paul Yoon, Perjalanan Seekor Anjing Mencari Arti

Japanese Interval Walking: Olahraga Super Sempel Buat Kamu yang Super Sibuk

Rumah

Metode ini pertama kali dipopulerkan oleh Prof. Hiroshi Nose dari Shinshu University, Jepang. Tekniknya gampang banget:

- ➔ Jalan cepat selama 3 menit,
- ➔ Lalu jalan santai selama 3 menit,
- ➔ Ulangi pola ini selama total 30 menit.

Selesai deh! Gampang kan? Tapi jangan salah, meski kelihatannya sepele, manfaatnya luar biasa. Berdasarkan studi yang dimuat di *Journal of Applied Physiology* (2025), interval walking terbukti:

Baca Juga: Iqbaal Ramadhan Jadi Copet di Tengah Festival Musik! Fakta Menarik Film Operasi Pesta Copet yang Bikin Penasaran



Baca Selanjutnya
Viral di Medsos Tampanan Guru Madrasah Berujung Denda Rp 12,5 Juta, Simak Kronologisnya!