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? Simpel Tapi Powerfull!


Interval Walking
SLOW WALK
FAST WALK
SLOW WALK
Look into the distanc
Swing arms wide behind you
Look atick ahead
Big steps
Repeat the fast walk and slow walk for 3 minutes at time

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

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:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya



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