



JALAN CEPAT

Ruger Marsyah, S.Pd

Pengertian Jalan Cepat

Brisk walking adalah jenis latihan dengan berjalan kaki lebih cepat, meski tidak secepat berlari. Aturan kecepatan latihan ini adalah satu kilometer dalam 12 menit atau jarak 5 kilometer ditempuh dalam waktu satu jam. Anda bisa menghitung kecepatan jalan dengan bantuan jam tangan olahraga atau aplikasi yang ada di ponsel Anda.



Teknik Dasar Jalan Cepat

Postur berjalan

Gerakan lengan tangan

Cara melangkahkan kaki

Postur berjalan

- **Berdiri tegak, jangan membungkukkan bahu atau punggung Anda**
- **Jangan mencondongkan badan ke depan atau ke belakang**
- **Jaga pandangan mata Anda ke depan**
- **Kepala dan dagu lurus ke depan sehingga tidak membuat otot leher dan punggung jadi tegang**
- **Angkat bahu ke atas dan turunkan, lakukan gerakan ini sekali-kali sambil berjalan**

Gerakan Tangan

- **Tekuk lengan tangan Anda membentuk sudut 90 derajat (siku-siku) dan kepal kedua tangan**
- **Gerakan satu lengan ke arah depan berlawanan dengan kaki; tangan kanan dengan kaki kiri bergerak maju**
- **Gerakan tangan Anda maju dan mundur; kepalan tangan harus sejajar dengan dada**
- **Saat lengan tangan bergerak maju dan mundur, pertahankan lengan terus menempel di sisi tubuh**
- **Jangan membawa apa pun di tangan Anda saat jalan cepat**

Cara Melangkahkan Kaki

- **Saat melangkahkan kaki, pastikan tumit lebih dulu menyentuh tanah**
- **Beri dorongan kuat pada ujung kaki Anda**
- **Pastikan gerakan pinggul saat Anda melangkah kaki tidak mengubah posisi tubuh Anda**
- **Ambil langkah cukup lebar, tapi jangan sampai terlalu lebar yang bisa menyebabkan cedera. Melangkah terlalu sempit juga membuat Anda cepat lelah.**

Cara Melangkahkan Kaki



Tumpuan Dua Kaki



Tarikan kaki



Relaksasi



Dorongan Kaki



TERIMA KASIH