

112 Manfaat Jalan Kaki untuk Kesehatan Tubuh, Mental dan Lingkungan

Jalan kaki adalah salah satu pilihan tepat yang baik untuk semua orang. Olahraga yang mudah, murah, dan praktis. Bisa dilakukan di dalam atau luar ruangan.

Sebagian orang memandang jalan kaki sebagai gerakan biasa saja. Tapi itu bukanlah hal biasa. Dibalik itu ada bermacam-macam manfaat dari jalan kaki baik itu untuk kesehatan tubuh, mental dan lingkungan sekitar.

Anda penasaran ingin mengetahuinya sekarang? Simak daftarnya dibawah ini.

1. Mengurangi tekanan darah, ini sangat berguna bagi penderita hipertensi (tekanan darah tinggi) untuk mengupayakan terapi dengan berjalan kaki
2. Menurunkan kolesterol jahat dalam tubuh. Jalan kaki juga bagus untuk orang yang mempunyai kadar kolesterol jahat tinggi dalam tubuh
3. Meningkatkan konsentrasi high-density lipoprotein (HDL atau kolesterol “baik” dalam darah). Apakah Anda tahu ada cara lain untuk meningkatkan HDL selain dari berjalan kaki?
4. Mengurangi kemungkinan untuk penyakit jantung koroner. Penyakit ini sangatlah berbahaya, oleh karena itu rutinalah berjalan kaki agar bisa memiliki jantung sehat
5. Meningkatkan efisiensi detak jantung dan menurunkan detak jantung
6. Membuat otot jantung lebih kuat
7. Meningkatkan fungsi kontraktile jantung
8. Memperkuat paru-paru
9. Meningkatkan fungsi pernapasan
10. Meningkatkan daya tahan dan kinerja kardiovaskular
11. Menyediakan lebih banyak oksigen ke tubuh, termasuk organ dan otot
12. Menyediakan lebih banyak pasokan nutrisi ke tubuh
13. Mengurangi kemungkinan stroke (hingga 50%)
14. Membantu meringankan varises
15. Meningkatkan laju metabolisme
16. Merangsang pencernaan

17. Membuat pencernaan lebih efisien
18. Merangsang gerakan usus, sehingga lebih baik menghilangkan limbah
19. Mengurangi kemungkinan kanker usus besar
20. Memperkuat dan mengembangkan otot
21. Meningkatkan efisiensi otot
22. Bermanfaat untuk persendian karena otot lebih kuat
23. Membantu menjaga kesehatan kartilago di persendian
24. Meredakan ketegangan otot
25. Mengurangi masalah punggung
26. Meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan otot
27. Meningkatkan kecepatan kontraksi otot dan waktu reaksi
28. Lebih banyak kulit yang sehat karena fakta bahwa pori-pori kulit lebih terbuka selama latihan, sehingga lebih efisien menghilangkan kotoran di kulit
29. Membakar dan menghilangkan racun dari tubuh
30. Meningkatkan aliran darah ke otak
31. Merangsang pertumbuhan sel-sel saraf di pusat memori otak
32. Meningkatkan berbagai indeks fungsi psikologis
33. Meningkatkan fungsi otak dengan meningkatkan jumlah oksigen yang tersedia untuk itu
34. Meningkatkan rasa sejahtera
35. Meningkatkan resistensi terhadap rasa sakit karena kadar endorphen meningkat
36. Meningkatkan rasa senang karena hormon epinefrin meningkat
37. Mengurangi kebosanan dalam diri Anda
38. Mengurangi kekhawatiran dan ketegangan
39. Mengurangi stres dengan mengeluarkan asam laktat dari darah
40. Meredakan kecemasan dan / atau nyeri karena efek menenangkan dari latihan berlangsung selama beberapa jam
41. Meningkatkan mood
42. Peluang bagus untuk meningkatkan jejaring sosial
43. Meningkatkan energi
44. Meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri sejak tubuh dan pikiran ditingkatkan dan diperkuat

45. Meningkatkan rasa kontrol diri
46. Menyediakan sumber kesenangan dan kebahagiaan
47. Melepaskan kemarahan dan emosi negatif
48. Mengurangi depresi lebih efektif daripada psikoterapi pendek atau jangka panjang
49. Meningkatkan koordinasi, daya, pengaturan waktu dan keseimbangan
50. Meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh
51. Mengurangi keparahan asma
52. Meningkatkan fungsi organ
53. Dapat meringankan sakit kepala tegang
54. Dapat mengurangi dorongan untuk merokok karena adrenalin dan menghilangkan stres dari latihan singkat dapat menggantikan perasaan perokok yang sama dari tembakau.
55. Membakar kalori
56. Menyebabkan tubuh menggunakan kalori lebih efisien
57. Menyebabkan penurunan berat badan
58. Memungkinkan seseorang untuk menjaga berat badan agar ideal
59. Dapat bertindak sebagai penekan nafsu makan
60. Mengurangi jaringan lemak
61. Meningkatkan penampilan fisik
62. Meningkatkan citra dan pendapat seseorang tentang tubuh
63. Meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis
64. Mengurangi ketidaknyamanan sendi
65. Membantu mengelola radang sendi
66. Memungkinkan seseorang merasa lebih baik tentang tubuh mereka dan menikmati seks lebih banyak sebagai hasilnya
67. Memberikan kemampuan yang ditingkatkan untuk mencapai orgasme
68. Memungkinkan kepuasan seksual yang lebih besar
69. Dapat mengurangi atau menghilangkan impotensi karena peningkatan aliran darah
70. Mencegah atau mengelola diabetes tipe 2
71. Membantu insulin bekerja lebih baik, menurunkan gula darah
72. Memiliki efek bermanfaat yang signifikan pada tingkat fibrinogen

73. Mengurangi kram menstruasi
74. Meningkatkan kinerja atletik
75. Dapat menambah umur bagi kehidupan seseorang
76. Meningkatkan kualitas hidup
77. Mengurangi rasa sakit dan kecacatan
78. Meningkatkan penyimpanan glikogen
79. Mengurangi risiko mengembangkan beberapa jenis kanker usus besar, prostat, lapisan rahim dan payudara dan penyakit kronis lainnya.
80. Mengatur hormon
81. Memungkinkan Anda untuk mengatasi penyakit atau cedera lebih cepat
82. Dapat mengurangi ketagihan medis atau obat-obatan
83. Mengurangi kecemasan dengan menyebabkan lebih sedikit kekhawatiran tentang kesehatan
84. Dapat memungkinkan kinerja yang lebih baik di tempat kerja
85. Memungkinkan seseorang untuk tetap independen saat mereka bertambah tua
86. Dapat mengurangi pengeluaran untuk biaya pengobatan
87. Membuat diri Anda menarik bagi orang di sekitar
88. Memungkinkan untuk kehamilan yang sehat
89. Meningkatkan energi dan kemampuan untuk melakukan hal-hal yang disukai
90. Memungkinkan Anda menjadi lebih produktif dan kurang hambatan oleh stres dan depresi
91. Dapat membantu membuat kemungkinan peningkatan pendapatan karena peningkatan energi
92. Memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih akrab dengan tubuh mereka dan fungsinya
93. Dapat merangsang mental
94. Anda bisa makan lebih banyak tanpa menambah berat badan
95. Memberikan istirahat yang sehat dari pekerjaan.
96. Menambah variasi dan bumbu untuk hidup
97. Memberikan satu peningkatan kemampuan untuk membela diri dan orang yang dicintai jika diperlukan
98. Membantu terjaganya udara dan lingkungan tetap bersih, sehat dan tenang
99. Memberikan kewaspadaan tinggi
100. Mengurangi peradangan

101. Tak perlu repot dengan biaya parkir karena Anda hanya berjalan kaki tidak menggunakan motor/mobil
102. Bisa ngobrol dengan santai dan nyaman
103. Bisa mudah mengamati lingkungan sekitar dengan lebih seksama
104. Lebih mudah dalam tegur sapa dengan orang lain
105. Gampang menelusuri jalan setapak atau jalur sempit lainnya yang hanya bisa ditempuh dengan berjalan kaki
106. Salah satu jenis relaksasi mudah bagi Anda
107. Olahraga paling mudah, murah dan sederhana dibanding jenis olahraga lain.
108. Membuat diri Anda tidak selalu dimanjakan oleh kecanggihan teknologi transportasi modern
109. Salah satu gaya hidup yang selalu membuat Anda aktif bergerak dan terhindar dari gaya hidup sedentary (tidak bergerak, sedikit bergerak atau duduk lama)
110. Merangsang saraf motorik pada bayi saat berlatih berjalan
111. Dapat memicu ide dan kreatifitas
112. Membantu mengurangi pemakaian bahan bakar minyak untuk kendaraan bermotor

Bagaimana?

Setelah Anda membaca daftar manfaat jalan kaki diatas?

Dengan begitu banyaknya manfaatnya bagi kesehatan, apakah Anda sudah tertarik untuk rutin berjalan kaki supaya tubuh dan hidup Anda sehat, bugar dan bersemangat?

Semoga informasi yang begitu berharga ini bisa membangkitkan semangat Anda dalam berolahraga, khususnya berjalan kaki. Jadikan hari Anda selalu aktif dan energik.

Mulailah dari sekarang!

Mulailah beberapa menit!

Mulailah berjalan kaki walau jaraknya dekat. Sehingga Anda sedikit demi sedikit terbiasa dengan aktivitas menyehatkan ini.

Ingatlah selalu hal-hal positif yang akan Anda rasakan jika rutin berjalan kaki. Bila itu bisa Anda lakukan, maka jalan kaki akan menjadi gaya hidup sehat harian Anda.

Jika artikel ini memberikan pencerahan dan bermanfaat bagi Anda, harap sebarkan (share) ke orang-orang terdekat Anda.