

# Pilih *Power Walking*, *Jogging*, atau *Running*?

Ketiga olahraga ini sama-sama memiliki segudang manfaat untuk kesehatan tubuh. Kenali perbedaannya, agar Anda bisa memilih yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat kebugaran Anda saat ini. Jadi, tak ada lagi alasan untuk menunda berolahraga kan?

## **Power Walking**

(7,2 km/ jam)

*Low impact cardio*

Minim tekanan pada lutut, cocok untuk orang yang *overweight*

Membakar kalori yang sama dengan berlari

## **Jogging**

(6,4 km/ jam)

*High impact cardio*

Tinggi tekanan pada lutut

Membakar kalori yang sama dengan *power walking*

## **Running**

(8,8 km/jam)

*Higher impact cardio*

Memberi tekanan pada lutut lebih tinggi dibandingkan *jogging*

Membakar kalori lebih tinggi

## **Manfaat:**



Meningkatkan dan menjaga kebugaran tubuh



Memperbaiki mood



Membantu meredakan stress



Meningkatkan kualitas tidur



Meningkatkan kemampuan berkonsentrasi



Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular

Sumber: berbagai sumber