

Berolahraga teratur, termasuk lari, meningkatkan kesehatan jantung dan mencegah penyakit tidak menular. Lari dengan intensitas rendah hingga sedang aman dan efektif mencegah penyakit kardiovaskular serta menurunkan risiko kematian. Namun, olahraga intensitas tinggi bisa memicu masalah pada individu dengan penyakit jantung. Berikut beberapa tips lari untuk mencegah efek negatif pada kardiovaskular:

1. Hindari lari dengan intensitas tinggi >1 jam secara terus menerus setiap hari.
2. Ketika berlari intensitas tinggi, selingi dengan rehat sejenak bagi jantung dengan menurunkan kecepatan lari.
3. Lakukan latihan interval tinggi 1-2 kali perminggu, seperti lari ditempat, lompat tali, high kness, butt kicks, dan peregangan dinamis masing masing selama 1 menit. Lalu disambung dengan latihan inti seperti Sprint, Jump Squats, Mountain Climbers, Burpees, dan High kness masing masing selama 30 detik dan diakhiri dengan jalan ditempat atau istirahat selama 1,5 menit.

Selain tips tersebut, pelari juga perlu memperhatikan dosis optimal lari bagi dirinya. *American College of Sport Medicine* merekomendasikan aktivitas fisik intensitas sedang 150 menit/mg atau intensitas tinggi 75 menit/mg untuk kesehatan. Tetapi tidak semua usia memiliki dosis yang sama, Berikut adalah panduan umum untuk dosis lari (jogging) yang optimal berdasarkan kelompok umur:

#### Remaja (13-19 Tahun)

1. Jarak: 3-5 km per sesi
2. Waktu: 20-30 menit
3. Kecepatan: 7-9 km/jam (pace sedang)
4. Frekuensi: 3-5 kali per minggu

#### Dewasa Muda (20-29 tahun)

1. Jarak: 5-8 km per sesi
2. Waktu: 30-45 menit
3. Kecepatan: 8-10 km/jam (pace sedang hingga cepat)
4. Frekuensi: 3-5 kali per minggu

#### Dewasa (30-49 tahun)

1. Jarak: 5-10 km per sesi

2. Waktu: 30-60 menit
3. Kecepatan: 7-9 km/jam (pace sedang)
4. Frekuensi: 3-5 kali per minggu








#### Dewasa Paruh Baya (50-64 tahun)










1. Jarak: 3-7 km per sesi
2. Waktu: 30-45 menit
3. Kecepatan: 6-8 km/jam (pace sedang)
4. Frekuensi: 3-4 kali per minggu

#### Lansia (65+ tahun)








1. Jarak: 2-5 km per sesi
2. Waktu: 20-40 menit
3. Kecepatan: 5-7 km/jam (pace lambat hingga sedang)
4. Frekuensi: 2-4 kali per minggu














Setelah mengetahui dosis lari yang optimal, kita juga perlu memperhatikan pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berlari. Pemanasan adalah langkah pertama yang penting sebelum berolahraga. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan tubuh kita agar siap bergerak dan mencegah cedera. Saat kita pemanasan, aliran darah ke otot meningkat, suhu tubuh naik, dan sendi menjadi lebih fleksibel. Pemanasan sederhana yang bisa pelari lakukan sebelum berlari adalah dengan melakukan peregangan dinamis, berikut adalah macam macam peregangan dinamisnya:

1. Lari ditempat (2 menit)
  -  Mulai dengan lari di tempat dengan intensitas rendah.
  -  Angkat lutut sedikit lebih tinggi dan gerakkan lengan secara bergantian.
2. High knees (1 menit)
  -  Lari di tempat dengan mengangkat lutut setinggi mungkin.
  -  Gerakkan lengan secara ritmis untuk membantu keseimbangan.
3. Butt kicks (1 menit)
  -  Lari di tempat dengan menendang tumit ke arah bokong.
  -  Pastikan gerakan cepat tetapi terkendali.
4. Arm circles (1 menit)
  -  Berdiri tegak, rentangkan tangan ke samping.

-  Putar lengan searah jarum jam selama 30 detik, lalu berlawanan arah selama 30 detik.
- 5. Leg swings (1 menit)
  -  Berdiri di samping dinding atau penyangga untuk keseimbangan.
  -  Ayunkan satu kaki ke depan dan belakang sebanyak 10-15 kali.
  -  Ulangi dengan kaki yang lain.
- 6. Walking lunges (1 menit)
  -  Lakukan langkah panjang ke depan dengan satu kaki, turunkan tubuh hingga kedua lutut membentuk sudut 90 derajat.
  -  Bangkit dan lakukan langkah panjang dengan kaki lainnya.
  -  Ulangi selama 1 menit.
- 7. Hip circles (1 menit)
  -  Berdiri dengan kaki sedikit terbuka.
  -  Putar pinggul searah jarum jam selama 30 detik, lalu berlawanan arah selama 30 detik.

Sekarang kita sudah mengetahui apa yang harus kita lakukan sebelum berlari, sekarang saatnya kita mengetahui pentingnya pendinginan setelah berlari. Pendinginan adalah langkah terakhir yang penting setelah berolahraga. Tujuannya adalah untuk membantu tubuh pulih secara bertahap dari aktivitas fisik. Saat kita pendinginan, denyut jantung dan pernapasan perlahan kembali ke tingkat normal. Berikut adalah contoh pendinginan yang dapat dilakukan setelah berlari:

- 1. Jalan santai (2-3 menit)
  -  Kurangi kecepatan lari secara bertahap hingga Anda berjalan dengan santai.
  -  Ini membantu menurunkan denyut jantung dan pernapasan secara bertahap.
- 2. Peregangan statis (3-5 menit)
  -  Fokus pada peregangan otot yang digunakan saat berlari.
    - a. Hamstring stretch
      -  Berdiri dengan kaki selebar bahu.
      -  Tekuk badan ke depan, coba sentuh jari-jari kaki.
      -  Tahan selama 20-30 detik.
    - b. Quadriceps Stretch
      -  Berdiri tegak, pegang pergelangan kaki kanan dengan tangan kanan dan tarik ke arah bokong.

-  Pastikan lutut sejajar dan punggung tetap lurus.
-  Tahan selama 20-30 detik, lalu ganti kaki.
- c. Calf Stretch
  -  Berdiri di depan dinding, letakkan satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang.
  -  Tekuk lutut depan sambil menekan tumit kaki belakang ke lantai.
  -  Tahan selama 20-30 detik, lalu ganti kaki.
- d. Hip Flexor Stretch
  -  Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang.
  -  Tekuk lutut depan dan turunkan pinggul hingga Anda merasakan peregangan di depan pinggul kaki belakang.
  -  Tahan selama 20-30 detik, lalu ganti kaki.
- e. Glute Stretch
  -  Duduk di lantai, silangkan kaki kanan di atas kaki kiri yang lurus.
  -  Tarik lutut kanan ke arah dada sambil memutar tubuh sedikit ke kanan.
  -  Tahan selama 20-30 detik, lalu ganti kaki.
- f. Upper Body Stretch
  -  **Shoulder Stretch:** Rentangkan satu lengan di depan tubuh, pegang dengan tangan lainnya dan tarik perlahan.
  -  **Triceps Stretch:** Angkat satu lengan ke atas, tekuk siku dan tarik perlahan dengan tangan lainnya.

Setelah mengetahui dosis lari yang optimal dan pentingnya melakukan pemanasan serta pendinginan, kita dapat menjaga tubuh tetap bugar dan sehat. Lari dengan dosis yang tepat, ditambah pemanasan yang memadai sebelum berlari dan pendinginan setelahnya, membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa. Dengan rutinitas yang baik ini, manfaat kesehatan kardiovaskular dan kebugaran umum dapat tercapai dengan lebih efektif. Ingatlah, konsistensi dan perhatian terhadap detail adalah kunci untuk mendapatkan hasil terbaik dari aktivitas lari. Go Run, Go Healty!