

PANDUAN LARI

Lari Juga Butuh
Referensi



Serial Panduan

Lari, Juga Butuh Referensi !

Artikel pilihan yang dinukil dan diedit dengan
sedikit perubahan dari pranala runner.id

Disusun dengan menggunakan perangkat lunak
[LibreOffice 5.4](#)

DAFTAR ISI

- - *klik judul panduan untuk menampilkan halamannya* - -

5 Kebiasaan Baik Pendukung Lari

6 Manfaat Lari untuk Kesehatan

5 Tips Mulai Berlari untuk Pemula

5 Kesalahan Paling Umum Pelari

Perhatikan Ini Saat Memilih Baju Lari

Apa Bentuk Kaki Anda?

6 Cara Hentikan Pikiran Negatif Saat Lari

Mengenal Teknik Lari yang Benar

Makan Apa Sebelum Lari

Tujuh Manfaat Pemanasan

Peregangan Sebelum dan Setelah Latihan

Pentingnya Makan Telur untuk Pelari

Pemula, Menengah, atau Mahir?

Pilih Mana: Lari Sendiri atau Bersama Komunitas?

Pentingnya Hidrasi

5 Metode Pemulihan Pasif

Lima Cedera Tersering pada Pelari

10 Tips Mencegah Cedera saat Berlari

Penanganan Pertama Saat Cedera

4 Cara Mencegah Kram Otot Saat Berlari

Kembali Latihan Setelah Cedera

Latihan di Tangga untuk Pelari

Nutrisi Setelah Latihan

4 Tips Mudah Jadi Pelari Pagi

Bolehkah Lari Saat Pilek?

10 Tanda Kamu Perlu Makeover Latihan

Variasi Latihan Selama Puasa

Tips Membersihkan Sepatu Lari

Kapan Harus Mengganti Peralatan Lari?

Kopi, Teman atau Lawan?

5 Kebiasaan Baik Pendukung Lari

Merasa sulit untuk mulai lari? Coba cek kebiasaan Anda selama ini, siapa tahu itulah biang keladinya.

Anda tahu bahwa lari punya banyak manfaat kesehatan, tapi tetap saja rasanya sulit sekali untuk mulai berlari. Menurut *Prevention*, di balik sekian banyak alasan yang dikemukakan, bisa jadi itu bermuara pada kebiasaan buruk yang selama ini Anda lakoni. Yuk, sama-sama cek dan ubah menjadi kebiasaan baik.

1/ Batasi Waktu di Media Sosial

Data Kementrian Komunikasi dan Informatika menyebutkan bahwa Indonesia menempati peringkat ke-4 pengguna Facebook terbesar di dunia (Untuk Twitter, kita menempati peringkat ke-5). Hal ini menunjukkan bahwa kita banyak menghabiskan waktu di media sosial, yang saking banyaknya bisa jadi hingga mengambil waktu yang seharusnya bisa digunakan untuk berlari. Terdengar tak asing?

Mari batasi waktu di dunia maya, ikat tali sepatumu, dan mulai berlari. Setelah itu, baru deh *posting* foto lari di media sosial.

2/ Kerja untuk Hidup (dan Bukan Sebaliknya)

Dalam studi tahun 2013 terhadap pada personel militer di Amerika ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat stres suatu pekerjaan, semakin jarang mereka akan berolahraga.

Tuntutan pekerjaan memang membuat banyak pelari kantoran susah-susah gampang menyisihkan waktu untuk olahraga. Bila Anda sering pulang melewati jam kantor, coba pindahkan jadwal lari menjadi pagi hari. Sulit jadi 'orang pagi'?

3/ *Take Breaks*

Pernah dengar istilah *sitting is the new smoking*? Duduk lebih lama dari delapan jam sehari membuat orang cenderung tidak berolahraga dan pada akhirnya meningkatkan kemungkinan terkena berbagai penyakit, demikian menurut studi yang dilakukan di Australia. Untuk mengatasinya, ambil *break* di sela-sela berkerja untuk melakukan peregangan atau berjalan kaki. *Glued to your desk*?

4/ *Disiplin Tidur*

Aspek latihan tidak hanya soal latihan itu sendiri. Tidur juga merupakan bagian dari latihan. Kerap begadang menonton TV hingga larut malam akan membuat Anda tidak merasa segar keesokan paginya. Selain itu, kurangnya waktu tidur juga akan menurunkan motivasi, membuat tubuh kelelahan dan lebih rentan cedera, demikian menurut studi yang dipublikasikan di situs *National Center for Biotechnology Information*.

5/ *Hang Out Seperlunya*

Memiliki hubungan yang baik dengan teman dan keluarga adalah kunci kebahagiaan. Meski demikian, bila untuk menjaganya Anda sampai harus *hang out* setiap

malam dan tak mau melewatkan *happy hour*, berarti Anda memprioritaskan kehidupan sosial di atas kebutuhan untuk olahraga.

Bukan artinya kehidupan sosial tak perlu, tapi bisa, kan, waktunya diatur. Seperti bunyi sebuah ungkapan terkenal: *Take care of your body, it is the only place you have to live*. Coba seimbangkan keduanya.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

6 Manfaat Lari untuk Kesehatan

Terlepas dari untuk meraih *personal best*, lari pertama-tama bermanfaat untuk kesehatan fisik dan jiwa.

Apa alasan Anda berlari? Jawabannya bisa beragam, mulai dari untuk membuat hari menjadi lebih baik (seperti yang terungkap dalam survei yang dilakukan Brooks tahun 2016) hingga agar bisa meraih *personal best* saat lomba.

Apapun alasan Anda, telah ada banyak bukti ilmiah yang membuktikan bahwa olahraga teratur bermanfaat untuk kesehatan. Secara khusus, lari disebut dapat mencegah kegemukan, penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe II.

Tidak hanya manfaat fisik, lari juga dapat meningkatkan kualitas kesehatan jiwa dan membuat Anda bahagia. Ini buktinya:

1/ Membuat bugar.

Mungkin ini manfaat olahraga paling dasar yang kita semua tahu. Kita juga tahu olahraga membakar kalori saat kita sedang melakukannya. Bonusnya, pembakaran kalori itu terus terjadi bahkan setelah selesai berolahraga, disebut EPOC (*excess post oxygen consumption*).

Kabar baiknya, Anda tak perlu lari *sprint* untuk bisa meraih manfaat ini. Cukup lari dengan intensitas sekitar

70 persen dari VO_2 max (itu kira-kira sedikit lebih cepat dari *easy pace* dan sedikit lebih lambat dari *marathon pace*), demikian seperti dikutip dari Runner's World.

2/ Meningkatkan kekebalan tubuh

Dengan tubuh bugar, otomatis kekebalan tubuh juga meningkat. Suatu studi dari Swedia menunjukkannya: orang yang olahraga satu jam sehari memiliki kemungkinan menderita infeksi saluran pernapasan atas 18 persen lebih rendah daripada yang tidak aktif. Anda menjadi lebih jarang flu atau bersin.

3/ Membangun kekuatan tulang.

Pendapat umum mengatakan bahwa lari tidak baik untuk tulang. Studi dari University of Missouri, Amerika menunjukkan kebalikannya. Dalam studi yang membandingkan kepadatan tulang pelari dan pesepeda, ditemukan bahwa 63 persen pesepeda punya kepadatan tulang yang rendah pada tulang belakang atau pinggul mereka. Hanya 19 persen pelari yang ditemukan seperti ini.

4/ Bikin bahagia.

Pernah dengar istilah *runner's high*? Istilah itu mengacu pada luapan hormon *endocannabinoids* yang muncul setelah berlari dan menimbulkan perasaan senang. Lari juga membantu mengatasi stres, bahkan setelah berolahraga. Dan itu cukup dengan melakukan latihan intensitas sedang. Mau bukti lagi? Dalam Journal of Adolescent Health, disebutkan bahwa 30 menit berlari

dengan intensitas sedang lima hari seminggu selama tiga minggu mampu meningkatkan kualitas tidur, suasana hati (*mood*), dan konsentrasi sepanjang hari.

5/ Memperpanjang usia.

Ini data dari jurnal *PLOS Medicine* yang meneliti banyak responden: saat berbagai tipe orang berolahraga, usia mereka bertambah. Usia non perokok bertambah tiga tahun; perokok 2,6 tahun; penyintas kanker 5,3 tahun; dan mereka yang punya penyakit jantung 4,3 tahun. Manfaat ini bisa diraih bahkan bila Anda hanya berolahraga dalam batas minimal yaitu 30 menit, lima kali seminggu.

6/ Mencegah pikun.

Olahraga teratur (termasuk berlari) membantu mencegah penurunan fungsi tubuh yang berhubungan dengan penuaan, seperti daya ingat. *Journal of the American Geriatrics Society* menunjukkan, wanita yang aktif semasa remaja lebih sedikit kemungkinannya mengalami dimensia kelak. Hasil serupa ditunjukkan jurnal *Psychonomic Bulletin & Review*. Dikatakan orang yang berusia lebih tua dan punya tubuh bugar lebih baik hasil tes mentalnya daripada rekan sebaya yang tidak sebugar mereka. Dalam kesimpulannya, ada peningkatan signifikan pada fungsi otak secara keseluruhan dalam hal konsentrasi, perencanaan, dan pengaturan.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

5 Tips Mulai Berlari untuk Pemula

Langkah terberat bukanlah di kilometer dua digit, melainkan saat memulainya.

Kita tahu bahwa berolahraga secara rutin bermanfaat membuat tubuh bugar, menjadikan *mood* lebih baik, dan mengurangi stres. Namun kita juga tahu bahwa memulainya kerap menjadi langkah terberat. Hal inilah yang sering menjadi kendala untuk pelari pemula. *Not to worry*. Praktekkan 10 *tips* berikut, seperti yang dirangkum dari blog Asics.

1/ Cari teman lari

Memiliki teman lari membantumu untuk lebih semangat mulai berlari. Apalagi bila teman tersebut sesama pelari pemula. Perasaan 'senasib sepenanggungan' biasanya membentuk ikatan yang lebih kuat.

2/ Tetapkan tujuan

Memiliki tujuan membantumu lebih termotivasi. Namun, pastikan tujuan tersebut bisa dicapai dalam durasi waktu yang realistis, misalnya mengikuti *race* 5K dua bulan lagi atau turun berat badan dua kilogram dalam seminggu.

3/ Mulai dengan jalan kaki

Tidak masalah bila kamu belum bisa lari non-stop –yang penting sudah mulai berlari. Mulai dengan pola jalan-lari –nggak dosa kok, jalan kaki –seperti jalan kaki dua menit dan lari santai (*jogging*) satu menit. Ulangi lima hingga 10 kali. Lakukan hingga kamu merasa pola ini sudah terasa

mudah dan tingkatkan repitisi secara bertahap. Atau ubah pola menjadi jalan kaki satu menit dan *jogging* satu menit. Berlatihlah hingga kamu sanggup berlari non-stop.

4/ Buat catatan lari

Dengan begini, kamu akan punya rekam jejak latihan dan bisa melihat perkembanganmu. Suatu cara yang baik untuk mempertahankan motivasi. Senang, kan, melihat jarak larimu bertambah dari minggu ke minggu?

5/ Miliki sepatu lari yang sesuai

Ada beberapa kriteria dalam pemilihan sepatu, misalnya bentuk kaki atau tipe gerakan kaki. Selain kriteria tersebut, pemilihan sepatu juga dipengaruhi oleh preferensi gaya, misalnya yang bersifat teknis atau bergaya *sport lifestyle*. Apapun pilihanmu, pastikan sepatu tersebut sesuai.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

5 Kesalahan Paling Umum Pelari

Sebagai pelari, wajar bila kita melakukan kesalahan saat berlatih. Tanpa kita sadari, alih-alih memberikan manfaat, hal tersebut malah merugikan. Yuk kenali kesalahan yang umum dilakukan pelari, seperti dilansir situs *Runtastic* dan bagaimana memperbaikinya.

Salah

Hanya lari saat merasa 'enak'.

Benar

Memang 'enak' rasanya saat kita menikmati lari kita. Sayangnya, tidak semua latihan lari terasa 'enak'. Ada berbagai variasi latihan lari seperti interval dan tempo yang tidak selalu terasa enak (malah cenderung *engap*), tapi dibutuhkan untuk meningkatkan performa. Jadi, latihan lari yang benar mencakup banyak variasi.

Salah

Berpikir bahwa banyak latihan akan sangat bermanfaat.

Benar

Istilah kerennya, *too much too soon*. Tingginya volume latihan yang dilakukan dalam waktu yang singkat hanya malah akan meningkatkan risiko cedera. Mulai sedikit demi sedikit dan tingkatkan secara bertahap. Konsensus umum pelatih lari di seluruh dunia mengatakan untuk meningkatkan jarak lari maksimal 10% per minggu.

Salah

Meningkatkan volume latihan pada minggu-minggu terakhir menjelang lomba.

Benar

Serupa dengan kesalahan *too much too soon*; hal tersebut akan meningkatkan risiko cedera dan menguras energi sehingga membuat pelari justru tidak *fresh* di hari lomba. Karena itu, sangat disarankan melakukan *tapering* karena terbukti lebih efektif. *Tapering* adalah pengurangan beban latihan yang biasanya dilakukan tiga minggu sebelum lomba. Ini cara tepat melakukan *tapering*.

Salah

Memulai latihan yang intens tanpa pemanasan.

Benar

Langsung mulai lari tanpa pemanasan yang memadai dapat menyebabkan cedera otot dan sendi, seperti keseleo, terkilir, atau kram otot. Sebaliknya, otot yang telah 'dipanaskan' dapat beradaptasi lebih baik dan lebih mampu mentoleransi stres yang akan diterima tubuh akibat berlari.

Salah

Menghindari segala macam jenis *cross-training*

Benar

Sebagai pelari, kita juga perlu melakukan *cross training* agar performa lari lebih baik dan terhindar dari cedera. Melakukan *cross training* membantu membangun

kekuatan dan fleksibilitas pada otot tubuh yang jarang digunakan saat lari

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Perhatikan Ini Saat Memilih Baju Lari

Selain sepatu, baju lari memang merupakan perlengkapan wajib untuk pelari. Bila sepatu lari yang tepat menentukan kualitas gerakan dan performa, maka baju lari membantu meningkatkan performa tersebut. Berikut yang perlu Anda ketahui saat memilih baju lari:

1/ Utamakan fungsi.

Semenarik apapun model suatu baju, fungsi dan kenyamanan harus menjadi prioritas. Begitu keduanya dipenuhi, Anda bisa bermain-main dengan gaya atau warna.

2/ Hindari bahan katun.

Bahan ini akan menyerap keringat sehingga membuat pakaian jadi lebih berat dan berpotensi menyebabkan lecet akibat gesekan bahan dengan kulit. Anda pun jadi tidak nyaman.

3/ Pilih bahan yang bersifat teknis (*technical fabric*).

Sebaliknya pilih bahan yang bersifat teknis, seperti poliester dan nilon, yang dapat menguapkan kelembapan keluar dari tubuh dan cepat kering. Bahan seperti ini membuat kulit tetap dapat bernapas (*breathable*) dan membuat Anda tetap adem selama berlari. Bila Anda kehabisan, kemampuannya yang cepat mengering akan mencegah Anda kehangatan. Nilon bisa digunakan sendiri atau digabungkan dengan bahan lain untuk memberikan daya tahan yang lebih baik.

4/ Pilih bahan yang ringan dan longgar.

Tinggal di negara tropis artinya kemungkinan besar Anda akan sering lari dalam cuaca panas. Pilihlah pakaian, baik atasan maupun bawahan, yang ringan dan longgar. Menurut [active.com](https://www.active.com), baju lengan panjang yang ringan akan membuat lebih adem dibandingkan lengan pendek karena model seperti ini lebih melindungi kulit dari paparan sinar matahari. Sedangkan pakaian yang longgar memberikan lebih banyak sirkulasi.

5/ Berbahan *mesh*.

Beberapa pakaian punya panel *mesh* yang bisa mendinginkan. Umumnya ditempatkan di area-area strategis yang cenderung lebih cepat panas, seperti punggung, ketiak, atau samping tubuh.

6/ Anti lecet.

Ada pula pakaian yang berkonstruksi tanpa jahitan di area-area tertentu. Ini akan membantu menghilangkan kemungkinan lecet pada area tersebut.

7/ Berwarna muda

Warna muda memantulkan sinar matahari. Warna gelap menyerap panas matahari dan membuat Anda lebih cepat *overheat* dibandingkan warna putih atau pastel.

8/ Mengandung UPF.

UPF (*ultraviolet protection factor*) pada pakaian adalah seperti SPF (*sun protection factor*) pada tabir surya. Pakaian dengan nilai UPF adalah pakaian yang dibuat

dari bahan yang telah dinilai berdasarkan kadar perindungannya terhadap paparan sinar matahari. Misalnya, UPF 30 artinya bila ada 30 unit sinar ultraviolet memapar pakaian tersebut, maka hanya satu unit yang akan menembus kulit. Pakaian dengan UPF 30 yang memblok 29 dari 30 unit sinar ultraviolet artinya memblok 96,7 persen. UPF 15-24 punya tingkat perlindungan baik dengan kemampuan memblok sinar ultraviolet 93,3-95,9 persen. UPF 25-39 nilainya sangat baik dengan tingkat kemampuan memblok 96-97,4 persen. Sedangkan UPF 40-50 nilainya sempurna dengan tingkat kemampuan memblok 97,5-98+ persen.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Apa Bentuk Kaki Anda?

Optimalkan performa dan cegah cedera dengan mengetahui bentuk kaki.

Mengetahui bentuk kaki adalah langkah awal dalam memilih sepatu lari. Menggunakan sepatu lari yang sesuai dengan bentuk kaki, bukan saja memberi rasa nyaman saat berlari, namun juga menambah performa dan mencegah cedera. Ini karena bentuk kaki berkaitan erat dengan cara bergerak, performa dan keseimbangan, serta risiko mengalami cedera *overuse*.

Bicara tentang bentuk (telapak) kaki, berarti bicara tentang arkus atau sudut kelengkungan kaki. Arkus berfungsi untuk menyokong kaki saat bergerak dan menopang berat badan.

Secara umum, ada tiga bentuk telapak kaki manusia, seperti terlihat pada gambar di bawah ini.



Low Arch



Normal Arch

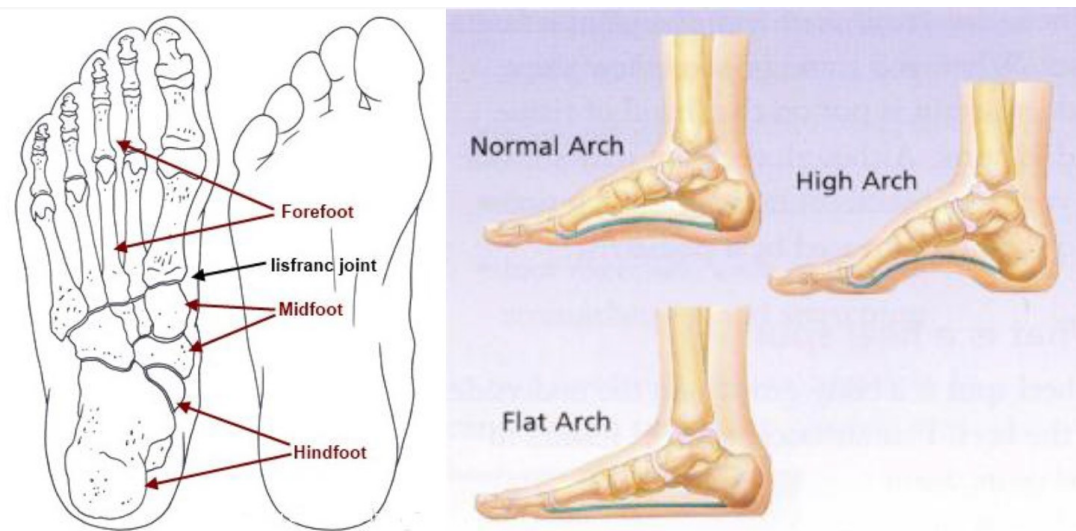


High Arch

Jenis kaki berdasarkan tipe kelengkungan kaki.

Sumber: Crumpton S. ACSM information:
selecting and effectively using running shoes.

Dari tiga tipe arkus kaki, perbedaannya terdapat pada sisi tengah dan melintang kaki. Perbedaan bentuk arkus tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu tulang, ligamen, dan otot.



1/ Normal Arch

Kaki jenis ini memiliki sudut kelengkungan yang normal pada bagian *mid foot* sehingga pada bagian ini terdapat lebar yang cukup. Pelari dengan tipe kelengkungan kaki seperti ini cenderung akan berlari secara ergonomis dan efisien.

2/ Low Arch atau Flat Arch

Tipe ini disebut juga *flat foot*. Saat berlari atau berpijak, kaki jenis ini akan meninggalkan jejak hampir seluruh telapak kaki yang ditandai dengan bagian *mid foot* relatif sama lebar dengan *fore foot*. Biasanya akan terjadi kecenderungan tungkai melengkung ke arah dalam saat berdiri dan overpronasi saat berlari.

3/ High Arch

Tipe ini disebut juga *C-shaped foot*. Tipe kaki ini rentan risiko jatuh karena sudut kelengkungannya sangat dalam

sehingga hubungan antara *fore foot* dan *mid foot* tidak stabil. Bagian *mid foot* akan menjadi sangat sempit. Pembebanan berat badan saat berlari pada kondisi ini terjadi pada bagian tengah dan belakang kaki.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

6 Cara Hentikan Pikiran Negatif Saat Lari

“Mental will is a muscle that needs exercise just like muscles of the body.” Lynn Jennings

Seringkali hambatan terbesar saat kita berlari bukanlah paha yang pegal atau napas yang ngos-ngosan, melainkan apa yang ada di pikiran kita. Yes, perbedaan antara *good run* dengan *bad run* dimulai dari pikiran. Karena itu, tidak berlebihan bila dikatakan bahwa ketangguhan mental juga merupakan ‘otot’ yang harus dilatih seperti halnya otot *beneran* di tubuh kita. Ini triknya, dirangkum dari Runner’s World:

1/ **“Latihan = sakit.**

Pada awal-awal latihan, wajarlah bila kamu berpikir lari membuat badanmu sakit-sakit –dan itu memang benar adanya. Namun, seiring dengan makin rutinnya kita berlatih, tubuh makin beradaptasi, sehingga kamu akan merasa lebih nyaman setelahnya. Agar bisa melewati masa awal tersebut, coba lari sambil mendengarkan musik atau cari teman latihan.

2/ **“*Capek!*”**

Ulangi pernyataan-pernyataan positif, seperti *‘I can do it’* atau *‘I will feel better’*. Bayangkan kebanggaan yang akan diraih saat kamu berhasil menyelesaikan latihan atau *race*. Plus, hal itu akan meninggalkan memori yang positif di pikiran sebagai ‘modal’ bila lain kali kamu mau menyerah di tengah latihan yang berat atau *race*.

3/ “Duh, masih jauh!

Bagi jarak larimu menjadi beberapa bagian kecil lalu fokus pada bagian per bagian tersebut. Ketimbang memikirkan sisa jarak yang mesti ditempuh, pikirkan saja satu bagian dari keseluruhan yang kamu tahu bisa diselesaikan. Setelah itu selesai, alihkan perhatian pada bagian berikutnya.

4/ “Latihan ini nggak ada kemajuannya.

Banyak orang yang berharap bisa segera turun berat badan atau lari lebih cepat dan lebih jauh hanya dengan beberapa kali latihan. Padahal konsensus umum menyatakan bahwa *too much, too soon, and too fast* berpotensi menyebabkan cedera *overuse* dan bahkan membuatmu berpikir bahwa lari itu buruk. Bersabarlah dan tingkatkan latihan secara bertahap untuk menuai hasil yang lebih konsisten.

5/ “Kok bisa-bisanya dia menyalip saya?

Yang pertama-tama perlu dikalahkan adalah diri kamu yang dahulu. Jadi, fokus pada diri sendiri dan kemajuan latihanmu. Selain itu, bila kamu sedang melakukan *recovery run* sedangkan pelari lain melakukan latihan kecepatan, sudah tentu ia bisa menyalip kamu. Alih-alih berpikir negatif, jadikan ia sebagai sumber inspirasi – serap energinya dan naikkan sedikit *pace* kamu.

6/ “Saya terlalu lambat.

Bila ingin berlari lebih cepat, bereksperimenlah dengan lari yang lebih pendek dengan jeda jalan kaki di

antaranya. Namun ingat, selambat-lambatnya kamu saat berlari, kamu masih mengalahkan semua yang bermalas-malasan di sofa. Berbanggalah dengan hal itu.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Mengenal Teknik Lari yang Benar

Lari tidak sekadar mengangkat kaki dan melayang di udara. Perlu tahu teknik yang tepat agar lari menjadi optimal.

Olahraga lari masih populer saat ini. Kita semua tahu bahwa lari sangat bermanfaat untuk kesehatan jantung. Secara intensitas, lari termasuk ke dalam olahraga dengan intensitas sedang hingga berat (tergantung dari jarak tempuh dan kecepatannya). Untuk mereka yang sudah terlatih dengan baik dan tidak memiliki cedera dianjurkan untuk berlari dengan jarak dan kecepatan yang bervariasi, agar bisa meningkatkan kebugaran serta kinerja fungsional tubuh secara keseluruhan.

Berlari dengan koordinasi gerak yang baik akan dapat menghemat banyak tenaga dan juga terhindar dari cedera. Namun, masih banyak yang belum tahu cara berlari yang benar. Agar bisa berlari dengan benar, Anda perlu mengetahui postur dan teknik yang baik. Berikut beberapa hal yang perlu diperhatikan:

1. Badan rileks, tidak kaku, dan sedikit condong ke depan.
2. Pandangan horizontal atau lurus ke depan.
3. Ayunkan lengan dengan rileks dan kontinyu (lengan ditekuk 90 derajat dan mengayun rileks di samping tubuh).
4. Atur irama dan panjang langkah agar tepat dan teratur (tidak terlalu pendek dan tidak memanjangkan langkah).

5. Saat mendarat, mendaratlah dengan bola kaki atau telapak bagian tengah agak ke depan.
6. Hindari menekan langkah yang terlalu keras ke tanah (vertikal). Sebaliknya, melangkah seolah-olah mendorong ke depan (*propulsive*).

Teknik yang baik pada saat berlari tidak bisa terbentuk dengan sendirinya. Perlu latihan khusus dan kontinyu untuk pembentukan postur tubuh agar menjadi lebih baik sehingga secara otomatis bisa berlari dengan teknik yang benar. Otot pinggang dan perut yang kuat adalah modal utama agar tubuh dapat berdiri tegak atau tidak bungkuk. Selain itu juga dibutuhkan penguatan untuk tungkai dan lengan agar tubuh menjadi proporsional.

Ini beberapa latihan yang bisa Anda lakukan untuk menguatkan otot pinggang dan perut. Lakukan sesuai repetisi yang disarankan. Itu satu set, ulangi hingga mencapai 5-10 set.

Pushup on the Wall

Target: menguatkan otot lengan.



Berdiri menghadap dinding, kira-kira berjarak dua kaki. Kedua tangan menempel di dinding, dibuka selebar bahu. Dari posisi tersebut, lakukan *pushup* ke arah dinding. Tahan sebentar, lalu kembali ke posisi awal. Itu satu repetisi. Lakukan 8-10 repetisi.

High Knees

Target: mengencangkan otot paha dan melatih refleks postur yang baik saat berlari.



Berdiri menghadap dinding, kira-kira berjarak dua kaki. Kedua tangan menempel di dinding, dibuka selebar bahu. Dari posisi tersebut, condongkan tubuh sedikit ke arah dinding, lalu angkat paha kanan sekitar 90 derajat, turunkan, lalu ganti dengan paha kiri. Itu satu repetisi. Lakukan perlahan dulu, baru tingkatkan kecepatan, sampai seolah-olah Anda berlari. Lakukan 10-20 repetisi. Pastikan posisi pinggang stabil, tidak goyang kanan-kiri.

Back-up

Target: agar otot pinggang terbentuk sempurna (tidak tinggi sebelah).



Tidur telungkup di lantai. Luruskan tangan ke depan dan kaki ke belakang. Genggam sebuah benda, misalnya Swiss Ball atau botol minum (sebaiknya melakukan gerakan dengan menggenggam sebuah benda agar gerakan bisa dilakukan dengan seimbang). Angkat tubuh bagian atas dari lantai setinggi semampu Anda. Tahan 2-3 detik, kemudian kembali ke posisi semula. Itu satu repetisi. Lakukan 8-10 repetisi. Itu satu set.

Arm Swing

Target: memperbaiki teknik ayunan tangan.



Berdiri, langkahkan kaki kanan ke depan (seperti posisi *lunge*). Tekuk kedua siku 90 derajat, lalu arahkan lengan

kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang. Dari posisi ini, tanpa mengubah posisi kaki, ayunkan lengan dengan rileks bergantian ke depan dan belakang, seperti ayunan lengan saat berlari. Itu satu repetisi. Lakukan 10-15 repetisi. Setelah selesai, ganti posisi kaki dan ulangi lagi seperti gerakan sebelumnya sebanyak 10-15 repetisi. Itu satu set.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Makan Apa Sebelum Lari?

Memperhatikan nutrisi untuk lari sama pentingnya dengan lari itu sendiri. Ini alasannya menurut Richard Sam Bera.

Makan apa sebelum latihan lari? Berapa lama waktu tunggu setelah makan sebelum lari? Makanan apa yang paling baik setelah lari? Tiga pertanyaan ini paling sering ditanyakan orang kepada saya. Memang konteksnya tidak semuanya latihan lari –bisa untuk renang atau bersepeda. Dan ketiga pertanyaan ini menjadi lebih penting bagi Anda yang sedang berpuasa dan tetap ingin menjaga kondisi latihan lari (atau sepeda, atau renang) Anda.

Sebagai pelari, kita harus sadar bahwa ‘bensin’ tubuh kita berasal dari makanan yang kita makan. Semakin baik ‘bensin’ yang kita asup, semakin baik pula kinerja tubuh. Tentu Anda lebih memilih makanan bergizi alias bensin beroktan tinggi daripada bensin campur, kan?

Pertama-tama, jawaban dari pertanyaan ‘berapa lama kita harus menunggu setelah makan untuk latihan lari’ adalah sekitar 30 menit. Apapun yang Anda makan 30 menit sebelum latihan akan menentukan kinerja latihan. Lalu apa yang harus kita makan sebelum lari? ‘Bensin’ Anda adalah karbohidrat. Sesuaikan jumlah karbohidrat dengan intensitas latihan dan berat badan Anda. Jika latihannya intens atau *long run*, Anda butuh lebih banyak

karbohidrat. Sebelum lari, carilah *snack* atau makanan dengan kadar 15–30 gram karbohidrat yang rendah-lemak, rendah-serat, dan cocok untuk Anda. Jika latihannya lebih ringan, kurangi porsi. Favorit saya adalah roti dengan selai kacang dan satu buah pisang. Jangan lupa dengan hidrasi. Minum, minum, dan minum, paling kurang 60 menit sebelum latihan. Jangan samakan asupan Anda dengan orang lain. Setiap pelari bereaksi berbeda terhadap berbagai jenis makanan. Jadi, cari makanan yang cocok untuk Anda.

Lalu bagaimana dengan pertanyaan ketiga? Apa yang harus dimakan setelah latihan lari? Setelah latihan berat (lari, bersepeda, atau renang), Anda harus menyuplai kembali otot dengan nutrisi dan cairan yang hilang selama latihan. Tujuannya adalah mengganti cairan, karbohidrat, dan protein untuk mempercepat pemulihan. Yang pertama harus dilakukan: Minum air putih atau *sports drink* yang mengandung elektrolit. Berikutnya, makan. Jika Anda makan segera setelah latihan, Anda bisa menurunkan kemungkinan otot pegal atau sakit, dan terhindar dari rasa lapar berlebihan. Kurun waktu 30-45 menit setelah latihan adalah jendela waktu dimana otot tubuh paling cepat menggantikan energinya. Makanlah kombinasi karbohidrat (kentang, pasta, roti gandum, atau nasi) dengan protein (bermanfaat memperbaiki kerusakan otot selama latihan). Makanan ini mengisi kembali otot-otot Anda dengan ‘bensin’, lebih cepat dari

makanan manis. Dengan nutrisi tepat, Anda bisa meraih manfaat latihan dengan optimal.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Tujuh Manfaat Pemanasan

Langsung mulai lari tanpa pemanasan yang memadai dapat menyebabkan cedera otot dan sendi.

Mulai lari tanpa pemanasan yang cukup dapat mengakibatkan cedera otot dan sendi. Alih-alih meraih manfaat berlari, Anda malah keseleo, terkilir, kram otot, kelelahan sangat (*fatigue*), atau jatuh mental.

Sebenarnya, apa saja sih manfaat pemanasan?

1. Meningkatkan suhu otot. Otot yang hangat akan berkontraksi lebih cepat dan rileks sehingga dapat meningkatkan kekuatan serta kecepatan otot.
2. Mempersiapkan elastisitas otot agar siap melakukan olahraga inti.
3. Melancarkan aliran darah. Aliran darah yang mengandung nutrisi dan oksigen ke otot akan lebih baik sehingga otot siap bekerja lebih berat.
4. Melebarkan pembuluh darah. Ini berguna agar beban jantung tidak terlalu berat dan mengurangi hambatan aliran darah.
5. Meningkatkan temperatur darah. Saat suhu darah naik maka kemampuan keterikatan oksigen pada hemoglobin akan menurun sehingga lebih mudah untuk dilepaskan pada sel-sel otot.
6. Meningkatkan produksi berbagai hormon yang berhubungan dengan proses produksi energi. Selama

pemanasan, keseimbangan hormon membuat lebih banyak karbohidrat dan asam lemak tersedia untuk produksi energi.

7. Menyiapkan mental. Pemanasan merupakan waktu yang baik untuk mempersiapkan mental agar lebih rileks dan siap untuk berlatih ke tahapan berikutnya.

Cermat melakukan pemanasan turut berkontribusi pada hasil latihan yang baik. Mulai dengan jogging, lari-lari kecil di tempat, memantul-mantulkan bola, atau bentuk latihan kardio lain selama 5-15 menit, hingga tubuh terasa panas dan berkeringat (tapi tidak berlebihan).

Setelah itu, lanjutkan dengan peregangan otot sebelum masuk ke latihan inti. *Tips* peregangan:

1. Hanya boleh dilakukan apabila suhu tubuh dan aliran darah telah meningkat (yang ditandai dengan tubuh terasa hangat).

2. Sesuaikan dengan kebutuhan latihan inti. Untuk pelari, fokus antara lain pada otot paha belakang, paha depan, betis, dan lengan.

Berikut beberapa contoh gerakan peregangan. Lakukan setiap gerakan 5-7 detik untuk setiap gerakan. Itu satu repetisi. Ulangi 6-10 repetisi. Walaupun terasa seperti peregangan statis, namun karena dilakukan beberapa kali, maka termasuk dinamis.

1. Lengan.

Berdiri tegak. Posisikan tangan kiri di depan dada. Pegang siku kiri dengan tangan kanan. Tarik hingga

lengan kiri terasa teregang, dan tahan. Ganti tangan. Itu satu repetisi.

2. Bahu.

Letakkan punggung tangan kiri di punggung. Pegang siku kiri dengan tangan kanan, lalu tarik siku kiri ke belakang, dan tahan. Ganti tangan. Itu satu repetisi.

3. Pinggul.

Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua tangan di samping tubuh. Turunkan tubuh ke bawah dari pinggul hingga kedua tangan menyentuh lantai, dan tahan. Kembali ke posisi semula. Lengkungkan tubuh ke belakang dengan kedua tangan memegang pinggul. Itu satu repetisi.

4. Tungkai.

Berdiri tegak, kedua kaki dibuka selebar pinggul. Angkat tungkai/ kaki kanan dengan kedua tangan memegang lutut kanan, rapatkan ke arah dada, dan tahan. Kembali ke posisi semula, ganti kaki. Itu satu repetisi.

5. Paha belakang.

Duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan. Condongkan tubuh ke depan, raih ujung kaki dengan kedua lengan (idealnya Anda bisa memegang jari kaki Anda), dan tahan. Itu satu repetisi.

6. Paha luar.

Duduk di lantai dengan kedua kaki lurus ke depan. Letakkan telapak kaki kanan di samping kiri lutut kiri. Pegang lutut kanan dengan tangan kiri, tarik ke arah kiri, sambil Anda memutar tubuh bagian atas ke belakang, dan tahan. Ganti posisi. Itu satu repetisi.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Peregangan Sebelum dan Setelah Latihan

Peregangan membuat kaki dan tubuh lebih kuat. Ini favorit saya.

Seperti kebanyakan atlet, latihan yang saya jalani dimulai dan diakhiri dengan melakukan peregangan. Latihan dapat memperpendek otot, yang lambat laun mengurangi mobilitas. Peregangan membuat otot tetap fleksibel sehingga otot dan persendian punya jangkauan gerak yang luas.

Di awal latihan, peregangan yang saya lakukan bersifat dinamis dan dikombinasikan dengan pemanasan. Peregangan dinamis akan mengaktifkan otot dan menghilangkan ketegangan pada otot kaki, membuat saya siap lari. Sedangkan di akhir latihan, saya melakukan peregangan statis. Ini bermanfaat menurunkan detak jantung, mengurangi cedera, dan kelelahan otot.

Berikut peregangan dinamis sekaligus pemanasan favorit saya. Lakukan 10-20 repetisi, kecuali untuk *arms stretching*.

1. Jumping jack

Target: semua otot tubuh

Berdiri, kedua kaki rapat, tangan di samping tubuh. Lompat sambil buka kedua kaki ke samping dan mengayunkan tangan hingga berada di atas kepala.

Kembali ke posisi semula. Itu satu repetisi.

2. Arms stretching

Target: tangan

Berdiri, kedua kaki dibuka selebar pinggul. Satukan kedua tangan di atas kepala dan kaitkan jari-jari tangan. Tarik ke arah atas belakang. Lakukan 30 detik.

3. Lunge

Target: pinggul

Berdiri, kedua kaki dibuka selebar pinggul. Langkahkan kaki kanan lebar-lebar ke depan dan tekuk lutut hingga paha sejajar lantai. Pastikan lutut kanan tidak melebihi ujung jari kaki kanan. Kembali ke posisi semula. Ganti sisi. Itu satu repetisi.

4. Squat

Target: bokong dan paha depan

Berdiri, kedua kaki dibuka selebar pinggul. Turunkan tubuh seperti hendak duduk hingga paha sejajar lantai. Kembali ke posisi semula. Itu satu repetisi.

5. Aeroplane

Target: paha belakang dan betis

Berdiri, kedua kaki dibuka selebar pinggul, tangan di samping tubuh. Condongkan tubuh ke depan sambil mengarahkan kaki kiri ke belakang hingga Anda membentuk seperti huruf T. Buka tangan ke samping tubuh untuk menjaga keseimbangan. Kembali ke posisi semula. Ganti sisi. Itu satu repetisi.

Berikut peregangan statis sekaligus pelepasan favorit saya. Lakukan 30 detik hingga satu menit.

1. Hip flexor stretch

Target: pinggul

Berlutut, langkahkan kaki kiri ke depan hingga telapak kaki kiri menempel di lantai dan paha sejajar lantai. Dengan mempertahankan punggung tetap lurus, dorong tubuh ke arah depan dari pinggul.

2. Glutes stretch

Target: bokong

Berbaring di matras. Angkat kedua kaki ke arah dada, lalu letakkan pergelangan kaki kanan di atas lutut kiri. Raih paha kiri dengan kedua tangan dan tarik ke arah dada. Ganti sisi.

3. Hamstring stretch

Target: paha belakang

Berdiri, letakkan kaki kiri di atas sebuah meja atau bangku di depan Anda yang tingginya di bawah pinggul. Telapak kaki *flex*. Bungkukkan tubuh ke depan. Ganti sisi.

4. Lower back twist

Target: punggung

Duduk di atas matras, luruskan kedua kaki ke depan. Lipat kaki kanan hingga telapak kaki kanan berada di samping kiri lutut kiri. Putar tubuh ke arah kanan. Letakkan tangan kanan di sebelah kanan untuk

menyokong tubuh sambil tangan kiri memeluk lutut kiri.
Ganti sisi.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Pentingnya Makan Telur untuk Pelari

Kebanyakan dari kita tumbuh kembang dengan mitos bahwa telur adalah sumber kolesterol dan penyebab penyakit jantung. Saat remaja, telur selalu diidentikkan dengan pertumbuhan jerawat. Oleh karena itu, kita jadi cenderung menjauhi makan telur. Untungnya pandangan ini mulai berubah karena dalam penelitiannya, para ahli tidak terlalu menemukan hubungan antara mengonsumsi telur dan penyakit jantung. Bahkan sebaliknya, banyak ahli nutrisi mengatakan bahwa telur adalah makanan yang hampir sempurna. Telur memberikan Anda asupan vitamin, lemak yang baik, mineral, dan nutrisi lain dalam jumlah yang lumayan. Kombo inilah yang diperlukan oleh pelari. Berikut berbagai kegunaan telur bagi pelari.

Pencegah Kanker

Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengonsumsi kolin (nutrisi yang terkandung di dalam telur) dalam jumlah tinggi, 24 persen lebih aman dari pertumbuhan kanker payudara daripada wanita yang tidak mengonsumsi telur. Sebuah telur menyediakan 30 persen dari keperluan harian kolin yang direkomendasikan sehari-hari untuk Anda. Kebanyakan kolin terdapat pada kuning telur sehingga pastikan Anda makan seluruh telurnya.

Meningkatkan Mood

Telur juga menguntungkan karena mengandung asam lemak omega-3, zat besi, dan vitamin B, yang merupakan nutrisi yang bekerja untuk melawan rasa lelah. Di samping itu, nutrisi-nutrisi tersebut juga ampuh dalam membalikkan perasaan jelek atau *bad mood* Anda.

Perbaiki Sistem Otot

Telur merupakan salah satu makanan terbaik yang disediakan oleh alam karena mengandung protein yang melindungi otot-otot Anda. Protein ini tersimpan dalam bentuk makanan berkalori rendah. Vitamin B12 yang terdapat di dalam telur, membantu otot-otot tubuh kita berkontraksi.

Asupan Otak

Kolin di dalam telur juga membantu membuat Anda mempunyai ingatan tajam seiring dengan kegiatan otak melepaskan asetikolin (zat kimia pengirim pesan dari satu sel otak ke sel lain). Pastikan Anda membeli telur dari ayam yang dipelihara di peternakan dengan lapangan dan bukan ayam kandang, karena telur dari ayam yang dipelihara di peternakan mengandung vitamin E yang lebih banyak, yang sangat diperlukan oleh pelari.

Membantu Penglihatan

Sering lari di malam hari? Telur mengandung antioksidan yang membantu mencegah berkembangnya penyakit degenerasi otot dan katarak. Dan untuk mendapatkan bonus, campurkan sayuran seperti bayam (yang juga

kaya akan lutein dan zeaxanthin) dengan telur dadar Anda.

Turunkan Berat Badan

Tentu saja, olahraga lari sangat membantu Anda untuk menurunkan berat badan. Tetapi telur juga menolong Anda melakukan itu. Para peneliti menemukan bahwa jika Anda makan telur di pagi hari, maka Anda akan makan jumlah kalori yang lebih sedikit dari biasanya, sepanjang hari itu

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Pemula, Menengah, atau Mahir?

Kenali tingkat kemampuan Anda agar tepat memilih program latihan.

Sudah kerap berlomba 10K atau baru mau mengikuti *full marathon*, berlatih dengan suatu program yang terencana adalah cara terbaik untuk memastikan Anda siap secara fisik dan mental, terhindar dari cedera, dan mampu meraih target lomba. Program latihan 12 minggu ini tersedia untuk tingkat pemula, menengah, dan mahir, masing-masing untuk kategori 10K, *half marathon* (HM), dan *full marathon* (FM) –semuanya adalah kategori yang ada di Bali Marathon 2016.

Pertama-tama, ketahui dulu Anda berada di tingkat mana. Berikut definisinya:

10K pemula: Anda yang sudah hobi lari tapi belum familier dengan program latihan. Rata-rata jarak lari per minggu adalah 15 km.

10K menengah: Anda sudah mengenal tipe-tipe latihan lari. Rata-rata jarak lari per minggu adalah 15 – 30 km.

10K mahir: Lari sudah menjadi rutinitas Anda. Rata-rata jarak lari per minggu adalah di atas 30 km.

HM pemula: Rata-rata jarak lari per minggu 22 – 25 km.

HM menengah: Rata-rata jarak lari per minggu 25 - 35 km.

HM mahir: Rata-rata jarak lari per minggu 35 – 45 km.

FM pemula: Rata-rata jarak lari per minggu 35 – 40 km.

FM menengah: Rata-rata jarak lari per minggu 40 – 55 km.

FM mahir: Rata-rata jarak lari per minggu 55 – 70 km.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Pilih Mana: Lari Sendiri atau Bersama Komunitas?

Menurut psikolog Rosdiana Setyaningrum, MPsi, MHPed, setiap pribadi punya caranya sendiri untuk memaksimalkan jenis olahraga yang disenanginya. Dibanding olahraga lain, berlari disebutnya sebagai salah satu olahraga yang bisa mengakomodir empat tipe kepribadian yaitu Dominant (D), Influence (I), Stable (S) dan Compliance (C).

Orang berkepribadian **Dominan (D)**, menurut Rosdiana, akan lebih pas berlari jika punya tujuan yang ingin dicapai. “Masalahnya, berada dalam kelompok bisa membuat si D yang selalu ingin pegang kendali ini *ngatur*, tapi nggak mau diatur. Daripada membuat orang lain jengah, sebaiknya si D berlari sendirian dengan tujuan pribadinya.”

Tipe Influence (I) adalah orang-orang yang mudah berkomunikasi dan menyenangkan kegiatan yang melibatkannya dengan interaksi. “*Easy going*, periang, dan luwes dalam pergaulan adalah karakter tipe I,” jelas Rosdiana. Berlatih lari sendirian, malah akan menjadi bumerang yang merugikan jika sedang ‘kejar target’.

Berikutnya, adalah **tipe Stable (S)**. Sesuai namanya, tipe S cenderung stabil dan lebih tenang. “Latihan lari dalam kelompok OK untuk si S, tapi dia *less ambitious than D*. Tipe S senang juga berkompetisi, tapi dia merasa nggak harus jadi juara,” jelas Rosdiana lagi. Bagi tipe S,

berlari dalam kelompok lebih baik karena bisa mempertahankan motivasi dan stabilitas latihannya.

Terakhir adalah pribadi **tipe Compliance (C)** yang ditandai dengan sifat-sifat yang rapi dan tertata. “Mereka senang aturan dan standar yang jelas. Bagi orang seperti ini, latihan lari sendirian biasanya akan OK karena sudah mengeset standar dan aturan sendiri. Tipe C juga cenderung *single fighter*. Daripada bikin orang lain *ribet*, si C biasanya lebih memilih sendiri dengan keperfeksionitasnya.”

Melihat tipe kepribadian tersebut, bisa dibilang lari sendiri atau bersama komunitas sama-sama punya plus dan minus. Kenapa tidak mencoba mengombinasikan keduanya? Misalnya, tipe I yang senang bergaul sesekali bisa latihan sendiri, berpisah dengan komunitasnya yang lebih santai, dan melakukan latihan yang dirancang sesuai tujuan pribadinya. Di sisi lain, tipe C yang cenderung penyendiri, bisa bergabung dengan komunitas saat melakukan *long run* agar lari menjadi lebih seru. Dengan keseimbangan yang tepat, manfaat yang optimal dapat diraih.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Pentingnya Hidrasi

Apa yang terjadi pada tubuh saat dehidrasi dan bagaimana Anda bisa mencegahnya.

Saat berlari, tubuh akan menghasilkan panas. Tandanya adalah dengan keluarnya keringat. Semakin banyak Anda berkeringat, semakin berkurang volume darah. Semakin berkurang volume darah, semakin berat kerja jantung untuk memompa darah berisi oksigen ke otot-otot yang bekerja.

Keringat yang keluar berfungsi untuk menghilangkan panas atau menurunkan suhu tubuh. Namun, untuk setiap keringat yang keluar, Anda harus menggantikannya dengan air atau *sports drinks* (kandungan elektrolitnya membantu menyeimbangkan cairan tubuh). Tanpa penggantian yang cukup, apalagi dalam kondisi cuaca panas, Anda hanya akan menuai bencana: jantung dipaksa bekerja keras, cadangan glikogen berkurang cepat, suhu tubuh meningkat –semua kondisi ini meningkatkan risiko *heat stroke*.

Kebanyakan ahli sepakat, kekurangan dua persen saja cairan tubuh sudah bisa menurunkan tingkat kesadaran. Dalam konteks olahraga, kekurangan cairan tubuh dan berlari dalam cuaca panas, membuat pelari sulit mencapai target latihan atau lomba – belum lagi ancaman kesehatan lainnya. Dalam cuaca dingin, butuh waktu yang lebih lama untuk merasakan efek negatif

dehidrasi –sekitar 3-5 persen kekurangan cairan tubuh. Tidak ada pelari yang ingin mengalami efek negatif dehidrasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk selalu terhidrasi sebelum, saat, dan setelah latihan atau lomba.

Sebelum lari

Para ahli menyarankan untuk minum sekitar 30 ml per lima kg berat badan, dua hingga empat jam sebelum Anda lari. Misalnya, bila Anda berbobot 60 kg, minumlah sekitar 360 ml, dua hingga empat jam sebelum mulai lari. Kalau lari adalah aktivitas pertama Anda di pagi hari, minumlah dengan cukup malam sebelumnya.

Saat lari

Kebutuhan hidrasi tiap pelari berbeda, tergantung seberapa banyak Anda berkeringat. Coba timbang diri sebelum dan sesaat setelah lari untuk menentukan berapa banyak cairan tubuh yang hilang. Ingat, 0,5 kg setara dengan 450 ml cairan. Pastikan Anda terhidrasi dengan cukup. Bila keringat Anda banyak mengandung garam, pertimbangkan untuk minum *sports drink* yang mengandung elektrolit.

Setelah lari

Anda bisa minum segera setelah lari atau beberapa saat kemudian. Rehidrasi setelah lari tidak saja membantu tubuh untuk pulih lebih cepat, namun juga menyiapkan tubuh untuk latihan berikutnya.

Ingat, Anda juga perlu melatih kebutuhan minum untuk lari. Cara terbaik adalah *trial and error* atau mencoba

mana yang cocok. Bisa jadi Anda akan mengalami sakit perut (umumnya ini terjadi bila Anda minum terlalu dekat dengan waktu lari). Coba beberapa macam pola atau strategi sampai Anda akhirnya menemukan pola hidrasi yang paling pas.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

5 Metode Pemulihan Pasif

Dari mulai pemijatan hingga rehidrasi, ini yang pelari wajib ketahui tentang *passive recovery*.

Ayo *ngaku!* Siapa yang masih suka bingung tentang cara melakukan pemulihan? Bagi beberapa pelari, melahap latihan interval atau *long run* mungkin sudah jadi perkara sepele. Namun bila disuruh melakukan pemulihan, masih bingung mengenai metode yang tepat.

Secara umum, pemulihan adalah fase penting dalam latihan fisik karena fase ini membantu tubuh kembali pulih dari kelelahan otot dan kerusakan sel akibat latihan. Ada dua tipe yaitu pemulihan aktif dan pemulihan pasif.

Bicara mengenai pemulihan pasif setelah melakukan latihan fisik ada beberapa cara yang dapat dikemukakan yaitu:

- 1/ Penggunaan zat ergogenik
- 2/ Rehidrasi
- 3/ Pemijatan
- 4/ Penggunaan obat analgesik
- 5/ Penggunaan krioterapi/ terapi dingin

Setiap metode yang telah disebutkan di atas memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dan didukung oleh beberapa bukti ilmiah dalam penerapannya.

Penggunaan zat ergogenik

Zat ergogenik adalah zat yang dapat meningkatkan kinerja fisik tanpa memberikan efek samping yang buruk bagi tubuh dan tidak dianggap sebagai doping. Penggunaannya dalam membantu proses pemulihan telah berkembang menjadi mitos dan kerap kali menjadi perdebatan. Sebenarnya, banyak zat ergogenik yang sudah terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kinerja dalam latihan fisik. Namun efeknya dalam proses pemulihan (mengembalikan kondisi tubuh setelah latihan fisik yang berat) masih ambigu sehingga masih memerlukan penelitian ilmiah.

Dalam penerapannya, zat ergogenik yang sering digunakan untuk meningkatkan kinerja latihan fisik adalah kreatin. Varian kreatin yang terdapat di pasaran dapat berupa suplemen. Perhatikan pemilihan suplemen ini, hendaknya memilih varian yang telah memiliki izin BPOM. Namun sebelum mengonsumsinya, perhatikan bahwa zat tersebut hanya akan memberikan manfaat yang signifikan pada latihan fisik yang memiliki durasi kurang dari 30 detik (misalnya, lari *sprint*). Zat tersebut tidak efektif saat digunakan dalam latihan fisik berdurasi lebih dari tiga menit. Zat ergogenik lain yang mungkin memberikan manfaat dalam mempercepat proses pemulihan namun masih memerlukan penelitian lebih lanjut adalah ginseng.

Jadi dapat disimpulkan bahwa belum ada zat ergogenik yang dapat membantu proses pemulihan secara pasti.

Rehidrasi

Mengembalikan cairan tubuh atau rehidrasi setelah latihan fisik menjadi salah satu kunci proses pemulihan. Dalam rehidrasi, aspek yang harus diperhatikan meliputi jumlah/ volume cairan dan komponen di dalamnya.

Dalam hal volume, jumlah air yang diminum harus lebih banyak dari cairan tubuh yang hilang karena tubuh tidak akan dapat menyerap cairan yang diminum seluruhnya. Hal ini dipengaruhi oleh kecepatan penyerapan serta jenis cairan yang diminum.

Dalam hal komponen yang terkandung di dalamnya, kandungan elektrolit berupa natrium dan kalium diketahui bermanfaat untuk menggantikan elektrolit yang keluar bersama keringat. Selain itu, cairan hidrasi yang memiliki kandungan gula atau karbohidrat di dalamnya akan memberikan manfaat lebih. Karbohidrat tersebut akan secara cepat mengembalikan energi yang terkuras. Dan salah satu hal menarik dalam penerapannya, mengkonsumsi cairan berkarbohidrat setelah latihan fisik akan memberikan sensasi “puas” yang akan membantu proses pemulihan secara subyektif.

Terapi pijat

Metode ini memiliki minus dan plusnya. Pada beberapa penelitian yang mengukur kadar laktat darah sebagai indikator kelelahan, ditemukan bahwa pemijatan tidak mempercepat fase pemulihan secara bermakna. Bahkan

penelitian serupa yang mengkombinasikan pemijatan dan terapi dingin juga tidak memberikan hasil yang cukup efektif. Namun, yang harus digarisbawahi, terapi pijat akan mengurangi kekakuan otot setelah latihan fisik lebih baik dibandingkan metode pemulihan pasif lainnya. Kekakuan otot kerap kali dirasakan oleh pelari yang melakukan latihan fisik yang berat dan ditandai dengan rasa nyeri dan pegal. Dan satu hal lagi yang tidak boleh dilupakan adalah kenyataan bahwa terapi pijat memberikan dampak psikologis yang positif (seperti rasa nyaman) bagi para pelari.

Berawal dari konsep terapi pijat ini, berkembanglah beberapa metode pemulihan lain yang populer di masyarakat. Salah satunya adalah penggunaan *intermittent pneumatic compression* (IPC)., Prinsip dasar metode ini adalah memberikan tekanan yang bergerak secara bertahap dari bagian tubuh yang paling ujung ke arah pangkal.



Cara kerjanya seperti ini: Bagian tubuh yang mengalami kelelahan akibat latihan akan dipasangkan suatu sarung yang memiliki lapisan seperti balon. Udara kemudian akan dipompakan ke dalam lapisan sehingga sarung tersebut akan memberikan tekanan.

Dengan pemompaan tersebut diharapkan peredaran darah menjadi lebih lancar dan dapat membawa sisa metabolisme energi atau asam laktat lebih cepat ke organ penetralisirnya. Dengan demikian, proses pemulihan akan berjalan lebih cepat. Suatu penelitian pada individu dengan cedera *ankle* bahkan menemukan bahwa penambahan metode IPC dapat memberikan perbaikan bengkak, rasa nyeri dan rentang gerak *ankle* yang lebih cepat dibandingkan dengan penggunaan *elastic bandage* saja.

Penasaran dengan metode pemulihan yang baru ini? Anda dapat mencobanya (RecoveryPump®) di Indonesia Sports Medicine Centre.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Lima Cedera Tersering pada Pelari

Mulai dari keseleo hingga *shin-splint*, apakah Anda pernah atau sedang merasakan salah satunya?

Berlari sekarang sudah menjadi tren di kalangan pecinta olahraga di Indonesia. Namun jangan salah, ada banyak hal yang perlu diperhatikan agar kita bisa berlari secara aman dan nyaman. Mulai dari faktor kebugaran fisik Anda, pemilihan sepatu yang tepat, hingga ke *track* lari dan cuaca lingkungan yang aman. Apabila tidak diperhatikan, Anda malah akan menjadi rentan untuk mengalami cedera saat melakukan latihan.

Berikut adalah lima cedera tersering pada pelari yang diperoleh dari 115 kasus cedera pada pelari dari sebuah klinik kedokteran olahraga di Jakarta.

1

- Pada urutan pertama, cedera yang paling sering dialami pelari adalah **Ankle Sprain** (sederhananya, keseleo). Sering kali para pelari meremehkan cedera yang satu ini. Padahal bila dibiarkan berlarut-larut, ankle sprain rentan berulang. Waspadalah bila ankle sprain berulang di sisi yang sama. Bisa jadi itu tanda bahwa refleks Anda dalam menjaga keseimbangan berkurang.

2

- **Jumper's knee**, atau nama lainnya **Runner's Knee/Patello - Femoral Syndrome**, merupakan salah satu cedera yang ditandai dengan rasa sakit di lutut saat Anda berlari. Rasa sakitnya memiliki lokasi yang khas di sisi depan lutut terutama pada saat gerakan menekuk lutut.

3

- Pernahkah Anda merasa sakit di sisi samping luar lutut Anda saat berlari? Mungkin Anda mengalami **Ilio-tibial Band Syndrome** yang terjadi akibat gesekan tendon ilio-tibia dengan bagian ujung tulang paha. Ilio-tibial band syndrome umumnya muncul saat Anda lari dalam durasi yang lama. Cegah cedera ini dengan kekuatan otot paha yang baik.

4

- Meniscus adalah jaringan yang berada di rongga sendi lutut dan berfungsi sebagai bantalan ketika Anda menghentakkan kaki saat berlari. Kelemahan otot tungkai akan meningkatkan risiko terjadinya **Meniscus Injury** dimana bantalan meniscus tersebut rusak akibat beban yang berlebihan. Gejala khasnya adalah rasa nyeri pada lutut yang disertai keterbatasan gerak lutut sehingga lutut tidak bisa ditekuk maupun diluruskan secara sempurna.

5

- Nyeri pada tungkai bawah saat berlari juga sering terjadi. Kemungkinan nyeri tersebut adalah gejala dari **Shin-Splint**. Anda bisa mengenali gejalanya dari rasa nyeri yang timbul sewaktu Anda berlari dan rasa nyeri meningkat apabila disentuh/ditekan di area sisi depan betis.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

10 Tips Mencegah Cedera saat Berlari

Bahwa lari itu bermanfaat tentu sudah Anda ketahui. Mulai dari meningkatkan stamina, menjaga kebugaran, hingga menurunkan berat badan. Dilakukan bersama teman, lari bisa menjadi sarana *refreshing* yang *fun*. Menjadi tidak bermanfaat dan *fun*, saat Anda jatuh cedera. Karena itu, hindari cedera dengan melakukan langkah-langkah berikut:

1/ Gunakan sepatu yang sesuai.

Pertama, pastikan sepatu yang akan Anda gunakan didesain khusus untuk berlari. Pastikan juga ukuran dan bentuknya sesuai dengan kaki Anda sehingga memberikan kenyamanan dan keamanan saat berlari.

2/ Pemanasan dan pendinginan (*cooling down*) yang cukup.

Pemanasan sebelum lari berguna untuk mengkondisikan otot dan sistem kardiorespirasi (jantung dan paru-paru) agar siap untuk “bekerja keras”. Untuk pemanasan, mulailah dengan berjalan cepat atau *jogging* dan tingkatkan bertahap hingga sampai pada kecepatan berlari Anda. Jangan lupa untuk melakukan pendinginan setelah berlari.

3/ Peregangan.

Pemanasan tidak sama dengan peregangan (*stretching*). Peregangan dilakukan setelah pemanasan dan setelah

pendinginan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kelenturan otot.

4/ Jangan memaksakan.

Apabila Anda mulai merasa tidak nyaman dengan intensitas berlari Anda, misalkan karena mulai merasa nyeri atau kelelahan, jangan memaksakan diri. Beristirahat selama beberapa menit. Ini sangatlah berarti untuk mencegah rasa nyeri berkembang menjadi cedera serius ataupun mencegah cedera akibat kelelahan yang terjadi.

5/ Tingkatkan jarak lari secara bertahap dan catat perkembangan Anda.

Menambah jarak lari secara mendadak dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera. Membiasakan diri mencatat peningkatan jarak lari Anda akan membantu memberikan patokan apakah progresivitas penambahan jarak tersebut terlalu cepat atau terlalu lambat. Dianjurkan menaikkan jarak secara bertahap sebanyak 10 persen setiap minggunya.

6/ Kenali medan berlari Anda.

Anda harus memahami medan lari yang akan Anda hadapi, apakah jalanan aspal, trek sintetis, rumput, pasir, tanah atau *treadmill*. Sesuaikan teknik berlari dan sepatu yang akan Anda gunakan dengan karakteristik medan berlari Anda.

7/ Lakukan olahraga lain selain berlari.

Kebanyakan para pelari merasa cukup dengan berlari sehingga tidak melakukan olahraga lain. Padahal, untuk menghindari terjadinya cedera, perlu melakukan latihan lain seperti latihan beban atau latihan kelenturan. Seperti yang diketahui, kekuatan dan kelenturan otot yang baik dapat mengurangi risiko terjadinya cedera.

8/ Beri tubuh Anda waktu untuk beristirahat.

Tubuh memerlukan waktu untuk beristirahat setelah “dipaksa” bekerja keras. Berikan jeda waktu yang cukup setelah Anda berlari dengan intensitas berat. Dianjurkan untuk beristirahat selama satu hari per mil (1 mil = 1,6km) lari Anda. Misalnya, istirahat sekitar satu minggu setelah mengikuti 10K atau satu bulan setelah mengikuti maraton. Istirahat yang dimaksud bukan berarti diam di rumah, namun menghindari berlari dengan intensitas yang berat.

9/ Perhatikan nutrisi Anda.

Banyak pelari yang memangkas porsi dan frekuensi makan karena takut menjadi gemuk. Padahal, tubuh membutuhkan nutrisi ekstra sebagai bahan bakar untuk mencukupi kebutuhan energi yang diperlukan untuk berlari. Jangan takut akan kalori yang Anda makan karena kalori tersebut akan terbakar ketika Anda berlari. Namun tetap perhatikan apakah berat badan Anda naik melebihi normal. Normal atau tidaknya berat badan

Anda, dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus berikut:

Tabel nilai normal IMT untuk Asia Pasifik:

Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategori
$< 18,5 \text{ kg/m}^2$	<i>Underweight</i>
$18,5 - 22,9 \text{ kg/m}^2$	<i>Normal weight</i>
$23 - 24,9 \text{ kg/m}^2$	<i>Overweight</i>
$> 25 \text{ kg/m}^2$	Obesitas

10/ Apabila Anda mengalami cedera, jangan terburu-buru berlari kembali.

Apabila Anda cedera, jangan memaksa diri untuk secepatnya kembali ke performa sebelum cedera. Memaksakan diri di saat tubuh masih mengalami cedera hanya akan memperlambat masa penyembuhan Anda serta menyebabkan cedera bertambah parah. Dalam masa pemulihan pun, terlalu cepat kembali ke level sebelum Anda cedera akan memperbesar risiko berulangnya cedera.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Penanganan Pertama Saat Cedera

Empat huruf yang perlu Anda hafalkan: **R.I.C.E.** Ini cara melakukannya.

Tidak ada pelari yang ingin cedera. Meski demikian, cedera saat berlari dapat timbul kapan saja dan di mana saja. Bila Anda mengalaminya, hal yang pertama kali harus dilakukan adalah menenangkan diri dan mencoba untuk mencari pertolongan. Cedera saat berlari sering kali disertai dengan timbulnya gejala nyeri. Apabila Anda mulai merasakan gejala tersebut, Anda dapat melakukan pertolongan pertama berupa tindakan yang sering disingkat R.I.C.E :

1/ Rest

2/ Ice

3/ Compression

4/ Elevation

REST (Istirahatkan)

Segera beristirahat apabila Anda mulai merasakan gejala cedera. Jangan memaksakan diri untuk mulai berlari kembali saat gejala masih anda rasakan.

ICE (Berikan Es)

Berikan kompres es pada area cedera. Dianjurkan melakukan kompres es dua jam sekali dengan durasi 20 menit selama dua hingga tiga hari pertama cedera.

COMPRESSION (Pembebatan)

Pembebatan, misalnya dengan perban elastis , pada area cedera dapat membantu mengurangi pembengkakan pada area tersebut.

ELEVATE (Tinggikan)

Meletakkan bagian tubuh yang cedera di atas ketinggian jantung (misalnya saat tidur atau berbaring) dapat membantu mengurangi pembengkakan pada area yang mengalami cedera.

Penelitian-penelitian telah membuktikan bahwa melakukan R.I.C.E pada 72 jam pertama setelah terjadinya cedera dan dilakukan berulang dua jam sekali akan memberikan efek yang signifikan. Sementara melakukan RICE, segera konsultasikan dengan dokter spesialis kedokteran olahraga agar dapat dilakukan pemeriksaan dan penanganan yang lebih tepat.

1.

REST



- Istirahatkan lutut yang cedera.
- Minimalisasi pergerakan yang berlebihan pada lutut yang cedera.

2.

ICE



- Masukkan sejumlah es batu/es balok yang dihancurkan ke dalam kantung plastik (keluarkan udara sebelum menutup plastik agar tidak mengembang).
- Lapsi kantung plastik dengan handuk tipis basah (apabila menggunakan *ice bag*, tidak perlu dilapisi handuk).
- Lakukan kompres es di lokasi cedera selama 15-20 menit tiap 2-3 jam dalam 72 jam pertama.

3.

COMPRESSION



- Lakukan pembebatan pada kulit yang cedera sepanjang hari, kecuali saat tidur. Pembebatan dapat dilakukan dengan menggunakan perban elastis ataupun "*brace*" khusus seperti Knee Support.

4.

ELEVATION



- Tinggikan lutut yang mengalami cedera di atas ketinggian jantung. Elevasi dapat dilakukan saat tidur atau dalam posisi berbaring.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

4 Cara Mencegah Kram Otot Saat Berlari

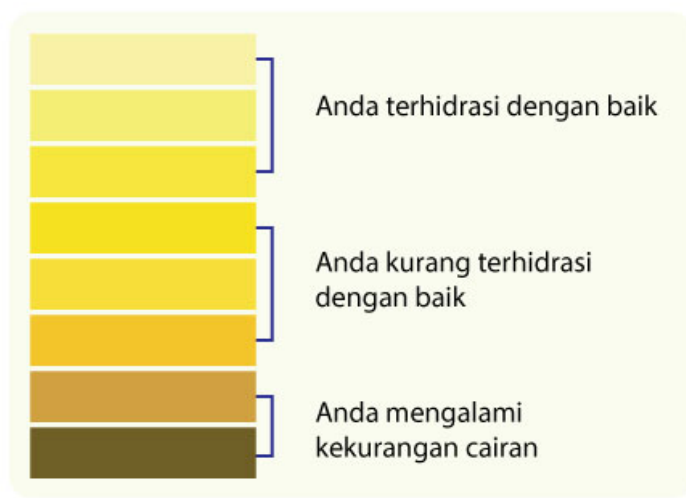
Kram otot bukannya tak terhindarkan, asal Anda tahu cara menghindarinya.

Dalam artikel terdahulu, kita telah membahas bahwa kram otot terjadi melalui berbagai mekanisme dan kondisi yang dapat dicegah. Simak rahasia-rahasia mencegah kram otot di bawah ini:

Perhatikan pola minum.

Minumlah cairan dalam jumlah optimal saat Anda melakukan latihan fisik. Warna urin dapat menjadi indikator tingkat hidrasi Anda. Warna urin yang menunjukkan bahwa Anda terhidrasi dengan baik adalah jernih. Bila warna urin Anda sudah berwarna kuning mungkin Anda sudah mulai mengalami dehidrasi. Berwarna kuning pekat? Artinya tingkat dehidrasi Anda makin parah.

Selain itu, data *update* mengenai kram otot dari Iowa High School Athletic Association menyatakan bahwa bila Anda hanya minum untuk menghilangkan rasa haus selama melakukan latihan fisik, maka Anda hanya akan menggantikan sekitar $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ dari total kebutuhan cairan Anda.



From: Urinary of Hydration Status Int. J Sport Nutrition 4(3): 265-269, 1994 and
Urinary Indices During Dehydration, Exercis, and Rehydration,
Int. J. Sport Nutrition 8(4): 345-355, 1998

(Gambar panduan penilaian status hidrasi
berdasarkan warna urin)

Perhatikan asupan elektrolit.

Ketika Anda memperhatikan tingkat hidrasi Anda dengan mengganti cairan akibat keringat yang banyak keluar saat latihan fisik, jangan lupa untuk memperhatikan kadar elektrolit Anda juga. Menjaga kadar natrium dan kalium tubuh adalah suatu keharusan dalam pencegahan kram saat berlari. Jika Anda memiliki riwayat sering mengalami kram otot saat latihan fisik, sebaiknya Anda mengonsumsi minuman yang mengandung elektrolit. Asupan kalium pun dapat Anda peroleh dengan mengonsumsi pisang atau jeruk.

Get in shape and stay in shape.

Kelelahan dan pola latihan yang tidak tepat dapat meningkatkan kerentanan otot-otot tubuh terhadap kram. Latihan yang berlebihan (*overtraining*), peningkatan intensitas latihan fisik yang mendadak serta penambahan

durasi latihan yang berlebihan dalam waktu singkat dapat membuat otot Anda *fatigue* dan meningkatkan risiko terjadinya kram otot.

Selain itu, pola latihan yang salah, yakni yang tidak melatih kekuatan otot dasar secara spesifik, juga akan menyebabkan otot-otot kaki tidak siap untuk membawa Anda berlari lebih jauh atau lebih cepat. Hal ini pada akhirnya juga akan meningkatkan risiko Anda mengalami kram otot.

Lakukan peregangan secara rutin.

Peregangan otot sering kali dianggap sebagai salah satu cara untuk meredakan kram otot yang terjadi. Namun bukan hanya itu, peregangan yang dilakukan sebelum dan setelah sesi latihan fisik dapat mengurangi kemungkinan terjadinya kram otot. Apabila otot Anda dalam keadaan lelah, melakukan peregangan sebelum tidur akan membantu untuk mengurangi kram saat tidur.

Jadi bila Anda melakukan semua langkah pencegahan tersebut, niscaya angka kejadian kram otot akan turun.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Kembali Latihan Setelah Cedera

Cedera adalah hal yang paling tidak disukai oleh para pelari. Pasalnya, cedera membutuhkan proses penyembuhan yang cukup lama sesuai tingkat keparahannya dan biasanya kita tidak diperbolehkan berlari terlebih dahulu. Jika Anda memang mengalami cedera dan baru saja pulih, maka berikut ini adalah *tips* bagi Anda untuk memulai aktivitas berlari kembali, antara lain :

1/ Pemanasan yang berkualitas.

Lakukan pemanasan yang berkualitas pada otot – otot inti (gerakan benar, mengena pada otot yang ditunjuk). Pastikan semua otot sudah dalam kondisi siap berlari.

2/ Benahi teknik dasar berlari.

Sebelum melakukan lari, betulkan tehnik lari Anda supaya gerakan lari nyaman dan tidak membebani otot tertentu.

3/ Jangan terburu – buru.

Anda mungkin sudah sangat rindu berlari kencang dan jauh sesuai dengan *best performance* Anda sebelumnya. Namun, sangat baik untuk memulai kembali dengan program permulaan. Jangan khawatir, prestasi lari Anda sebelumnya tidak akan menjadi sia-sia karena memori otot Anda telah merekam prestasi terbaik yang Anda miliki. Jadi, jika diasah kembali tentu otot akan

mengingatnya. Lakukan secara perlahan agar hasil maksimal dan tidak menimbulkan risiko lain.

4/ *Maintenance*.

Pada saat cedera, tentunya Anda perlu melakukan penguatan. Itu berarti Anda tetap harus menyelipkan program penguatan untuk *maintenance* bagian otot yang cedera.

5/ Pelemasan yang efektif.

Setelah digunakan lari, otot mengalami kelelahan dan mengeluarkan asam laktat. Agar asam laktat tidak mengumpul dan otot rileks, lakukan pelemasan yang efektif. Untuk info, penumpukan asam laktat bisa mengakibatkan nyeri pada otot. Selain itu, asam laktat yang menumpuk juga akan meningkatkan detak jantung dan membuat seseorang seakan-akan kehabisan napas.

Jadi, lakukan *comeback* Anda dengan bijak.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Latihan di Tangga untuk Pelari

Lari di tangga memang tidak akan membuat pelari bisa berlari secepat bila berlari di medan yang rata. Namun, latihan lari ini akan membuat pelari lebih banyak menggunakan kaki, mengontraksikan otot perut, dan mengayunkan lengan –singkatnya melatih seluruh bagian tubuh.

Berita baiknya, latihan lari di tangga tidak perlu lama untuk bisa bermanfaat. Bergerak melawan gravitasi sangat efektif hingga bahkan sesi pendek saja sudah cukup. Jurnal Medicine & Science in Sports & Exercise menyebutkan bahwa lari di tangga selama 10 menit, tiga kali seminggu, selama enam minggu sudah mampu meningkatkan kesehatan kardiovaskular wanita.

Untuk meningkatkan kemampuan lari, coba tukar salah satu sesi latihan lari dengan lari di tangga selama 20 atau 30 menit, satu kali seminggu. Pelari bisa mencoba menu latihan berikut, seperti dikutip dari situs Health. Tempatnya bisa di tangga apapun atau di bangku stadion lapangan *track*. Perhatikan untuk mengerahkan segenap daya saat naik dan *easy run* saat turun untuk menghindari pembebanan yang terlalu berat pada sendi. Selain bermanfaat untuk memvariasikan *pace*, latihan ini juga bermanfaat untuk melatih kekuatan tubuh bagian atas dan bawah secara bersamaan.

Latihan lari di tangga selama 25 menit

Pemanasan 5 menit

Jalan kaki atau *easy run*

Lari 5 menit

Lari pada setiap anak tangga

Jalan kaki atau *easy run* saat turun

Lakukan 8-10 kali *incline push-ups* di anak tangga terakhir

Lari atau jalan 5 menit

Lompati satu anak tangga saat menaikinya

Jalan kaki saat turun

1 menit *plank*

Lompat dengan kedua kaki 5 menit

Jalan kaki atau *easy run* saat turun

Lakukan 5 kali *burpee* di anak tangga terakhir

Pendinginan 5 menit

Jalan kaki atau *easy run*

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Nutrisi Setelah Latihan

Memenuhi kebutuhan nutrisi sama pentingnya dengan latihan itu sendiri. Ini tiga hal yang mesti diperhatikan.

Setiap Anda selesai latihan lari, kemungkinan besar baru bisa duduk dan makan dengan benar sekitar 90 menit sampai dua jam kemudian. Sebenarnya hal ini tidak terlalu menjadi masalah jika Anda hanya lari sekitar 3-4 kali seminggu. Tetapi jika lebih dari itu –setiap hari atau bahkan dua kali sehari– Anda perlu melakukan disiplin nutrisi yang lebih ketat.

Rehidrasi

Ini adalah hal yang paling utama. Pelari biasanya kurang banyak minum setelah latihan. Ini terjadi bukan karena tidak tersedianya minuman saat latihan, tetapi lebih kepada kebiasaan atau disiplin. Idealnya, Anda harus mengganti cairan tubuh yang hilang secara total setiap selesai latihan. Karena itu, akan sangat membantu jika Anda menyiapkan minuman yang mempunyai rasa, daripada hanya air putih biasa. Minuman yang mengandung sodium/isotonik juga membantu proses ini. Dengan minum cairan bersodium/isotonik, Anda akan cenderung lebih banyak minum dan menampung lebih banyak cairan di tubuh, sehingga membantu proses rehidrasi. Akan tetapi proses ini tidak terbatas hanya dengan cara minum. Makan makanan yang berair, seperti semangka, melon, atau sup juga membantu.

Ketahui Penurunan

Mengetahui berapa banyak cairan yang Anda harus minum juga sangat membantu. Timbang badan sebelum dan sesudah latihan. Kehilangan berat badan 1-3 persen setelah latihan adalah normal. Tapi jika lebih dari itu, Anda perlu minum banyak cairan selama latihan untuk mencegah penurunan performa akibat dehidrasi. Lalu, setelah Anda mengetahui berapa banyak penurunan berat badan yang terjadi, minum kira-kira 500 ml untuk setiap penurunan 500 gram. Anda bisa mengecek kadar hidrasi tubuh dari warna urin. Jika warnanya gelap dan volumenya sedikit, berarti Anda perlu minum lebih banyak lagi. Bila warnanya pucat dan volumenya banyak, tandanya Anda terhidrasi normal.

Tenaga ke Otot

Sekali lagi, jika Anda melakukan latihan dua kali sehari atau melakukan lomba lari lebih dari satu kali dalam satu hari, bukan hanya hidrasi yang perlu Anda perhatikan; Anda juga perlu dengan cepat mengganti glikogen di otot yang hilang pada sesi pertama latihan. Mengonsumsi karbohidrat setelah berlatih akan mempercepat pengembalian glikogen ke otot-otot Anda sehingga Anda akan lebih siap untuk sesi kedua latihan atau lomba di siang atau sore harinya. Jadi, siapkan kudapan untuk disantap langsung setelah latihan. Contoh: susu coklat, *sports bar*, atau sereal. Intinya, Anda harus cepat mengganti karbohidrat yang hilang. Konsumsi kudapan itu dalam 30 menit setelah latihan.

Terkadang waktu berjalan cepat setelah kita menyelesaikan latihan karena kesibukan kita. Siapkan rencana yang matang berdasarkan kebutuhan latihan, lomba, atau tujuan. Mempersiapkan tubuh Anda dengan benar akan memperbesar kemungkinan mencapai sasaran yang Anda tetapkan.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

4 Tips Mudah Jadi Pelari Pagi

Jadikan matahari pagi sahabat lari Anda.

Pagi hari adalah waktu yang sangat tepat untuk berlari karena udara masih *fresh* dan sinar matahari masih sangat bersahabat (belum terlalu panas). Selain itu, kita bisa mendapatkan asupan vitamin D dari paparan sinar matahari di pagi hari. Namun terkadang kegiatan kita yang padat mengakibatkan kita susah untuk bangun pagi.

Berikut beberapa *tips* dari Triyaningsih untuk membantu Anda lebih mudah dan *fresh* ketika bangun pagi:

1/ Istirahat berkualitas.

Usahakan Anda tidak tidur terlalu larut agar bisa bangun pagi. Durasi normal tidur malam hari adalah 7 jam, namun jika Anda susah mendapatkan itu pastikan tidur Anda berkualitas dengan menyingkirkan sejenak permasalahan sepanjang pagi hingga malam dan memberikan *reward* untuk tubuh Anda beristirahat. Saat istirahat, tubuh diberi kesempatan untuk memulihkan diri. Karena itu, istirahat adalah salah satu bagian terpenting dalam berolahraga.

2/ Pilih makan yang tepat.

Memilih makanan yang baik saat makan malam sangat berpengaruh dalam pemulihan kondisi sehingga akan membuat bangun Anda lebih bugar keesokan harinya.

3/ Minum multivitamin.

Asupan multivitamin sangat perlu untuk menunjang aktivitas yang luar biasa, maka jangan lupa meminum madu dan multivitamin yang diperlukan tubuh. Namun jika Anda kurang suka dengan suplemen, Anda bisa mendapatkan asupan multivitamin dengan pola makan yang benar.

4/ Alarm.

Alarm sangat membantu membangunkan kita sesuai *schedule*. Jadi jangan lupa pasang alarm sebelum tidur agar bisa bangun pagi.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Bolehkah Lari Saat Pilek?

Sepanjang tahun, umumnya cuaca di Indonesia cerah dan bersahabat untuk para pelari. Namun ada waktunya musim hujan datang. Apa akibatnya? Kita jadi mengurungkan niat untuk berlari, terpaksa hujan-hujan saat *race*, dan bahkan terkena pilek. Sebenarnya, bolehkah kita tetap lari saat hujan atau saat sedang pilek? Ini penjelasannya, seperti dikutip dari blog ASICS.

To run or not to run

Secara umum, tidak disarankan untuk berlari saat sedang pilek. Saat kita sedang pilek, tubuh memerlukan banyak energi untuk melawan pilek dan untuk memulihkan kondisi. Bila kita berlari saat pilek, tubuh harus membagi sumber energi antara untuk latihan dan pemulihan. Memaksakan diri berlari saat sedang pilek dapat membuatmu merasa lebih buruk setelah lari atau membuat pemulihanmu berjalan lebih lambat.

Meski demikian, banyak pelari yang tidak betah bila disuruh istirahat. Bila kamu termasuk yang tidak bisa tidak harus lari apapun kondisinya, lakukan prosedur ini terlebih dulu: *Neck check*. *Neck check* artinya, bila gejala pilek terasa di atas leher –hidung tersumbat, hidung *meler*, atau radang tenggorokan– maka kamu aman untuk lari. Sebaliknya, bila gejalanya terasa di bawah leher –dada sesak, suhu tinggi, atau nyeri otot– disarankan untuk mengurungkan niat berlari dan istirahat saja.

Perkecualian diberikan bila kamu masih pada tahap awal kena pilek. Pada tahap ini, kamu masih aman untuk lari. Melakukannya dapat membuka jalur udara dan mengusir virus sumber penyakit. Kamu juga akan merasakan efek *runner's high* akibat luapan endorfin.

Tapi bila kamu merasa dada menjadi sesak atau bahkan demam, hindari berlari hingga gejalanya mereda. Pasalnya, pilek yang kamu alami dapat berkembang menjadi infeksi dada dan memaksamu beristirahat lebih lama (baca: stop lari lebih lama). Ketimbang meratapi nasib, terima saja bahwa ini bagian dari proses pemulihan. Jangan stres juga karena tidak bisa berlari. *Take it easy*. Hal ini akan membuatmu lebih cepat pulih and *come back stronger*.

Tips lari saat pilek

Bila kondisi pilek yang kamu alami termasuk kategori aman untuk berlari, perhatikan hal ini sebelum kamu berlari:

- 1/ Kurangi jarak. Saat ini bukan waktunya untuk *long run*.
- 2/ Kurangi intensitas. Berlarilah dengan *pace* yang nyaman.
- 3/ Hentikan latihan interval. Hal ini dapat memberi tekanan berlebih pada tubuh.
- 4/ Hindari berlari dengan grup yang kompetitif. Kamu hanya akan terbawa melampaui zona nyamanmu.
- 5/ Matikan GPS. Sebenarnya saran ini bersifat opsional, namun menyalakan GPS biasanya akan membuat kita

cenderung memacu diri dan itu bukan hal yang disarankan bila sedang pilek.

6/ Jangan ikuti *race*. Bertindaklah bijaksana dengan menahan diri tidak mendaftar *race* atau bahkan mundur dari *race* dimana kamu sudah terdaftar sebagai peserta.

***Tips* hindari pilek**

Berlawanan dengan pandangan umum, berlari saat hari hujan tidak akan membuatmu terkena pilek. Viruslah yang dapat membuatmu terkena pilek atau flu. Namun, kondisi kehujanan dapat secara tidak langsung membuatmu sakit. Saat virus sudah berada di hidung, faktor kehujanan dapat membuatnya berkembang menjadi pilek atau flu. Saat virus sudah berada di dalam tubuh, faktor kehujanan dan kedinginan dapat membuatnya berkembang menjadi sakit yang lebih parah bila tubuh tidak berhasil melawannya.

Berlari, tentu saja, dapat membantumu terhindar dari pilek dan flu karena olahraga teratur dapat menaikkan tingkat kekebalan tubuh (namun perhatikan, olahraga dengan intensitas tinggi dapat menurunkan tingkat kekebalan tubuh pada masa pemulihan). Sejatinya olahraga apapun, termasuk lari, telah terbukti bermanfaat untuk kesehatan. Lakukanlah dengan bijaksana.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

10 Tanda Kamu Perlu Makeover Latihan

Hasil latihanmu *gitu-gitu* saja? Ini yang perlu kamu lakukan.

Kadang bukan hanya penampilan yang perlu di-*makeover*, latihan pun perlu di-*makeover* terutama bila latihanmu mencapai tahap *plateau* atau tahap tanpa kemajuan. Latihan yang seperti ini pada akhirnya akan menjadi tumpul dan stagnan. Nggak mau, kan, sudah *capek-capek* berlatih tapi hasilnya sia-sia? Yuk kenali 10 tanda berikut dan solusinya.

1/ Sedang cedera

Kamu sudah mengatasi cedera dengan metode R.I.C.E, tapi tetap saja pergelangan kaki terasa sakit. Bisa jadi itu adalah cedera kronis yang terjadi akibat latihan berlebihan (*overuse*).

Solusi: Berkonsultasilah dengan pakar, seperti dokter spesialis kedokteran olahraga. Begitu cedera sudah tertangani hingga tuntas, fokus pada upaya pencegahan. Umumnya, disarankan untuk memasukkan latihan kekuatan dan fleksibilitas ke dalam menu latihan lari untuk mencegah terjadinya cedera.

2/ Berat badan bertambah

Tanpa kita sadari, olahraga bisa meningkatkan selera makan. Karena itu, seberapa pun kerasnya kamu berolahraga, kenaikan berat badan tetap bisa terjadi kalau asupan kalori lebih besar daripada pembakaran

kalori. Berikut beberapa *tips* nutrisi yang bisa kamu praktekan.

Solusi: Mulai hari dengan sarapan tinggi serat yang mengandung *lean protein*, seperti sereal dengan susu. Dalam sehari, lebih baik makan lebih sering tapi dengan porsi sedang daripada makan tiga kali tapi porsi besar; usahakan ada kandungan *lean protein* dan serat tinggi dalam setiap porsinya. Konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat jangka waktu 30 menit setelah lari. Ingat, nutrisi yang diasup setelah latihan sama pentingnya dengan latihan itu sendiri.

3/ Bosan

Menurut studi dari American College of Sports Medicine (ACSM), lebih dari setengah *newbie* berhenti latihan dalam waktu tiga hingga enam bulan sejak pertama memulai. Penyebabnya? Bisa jadi karena latihannya melelahkan atau tidak lagi menantang.

Solusi: Kay Porter, PhD, penulis buku *The Mental Athlete*, menyarankan untuk melakukan variasi, misalnya mengubah jadwal latihan, mengganti *running buddy*, mencoba rute lari baru, menetapkan target baru, atau melakukan *cross training*.

4/ Nyeri sepanjang waktu

Otot perlu waktu pemulihan setelah latihan lari yang berat. Karena itulah, para atlet menggunakan sistem periodisasi latihan. Menurut Hendro Lung, atlet jalan cepat, satu periode latihan bagi atlet di Indonesia

mencakup masa persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi, dan transisi sebelum beralih ke periode berikutnya, dimana satu periode berlangsung enam bulan. Bila kamu terus menerus merasa nyeri, kemungkinan besar kamu kurang istirahat dan tidak memperiodisasikan latihanmu.

Solusi: Setelah satu latihan berat, ikuti dengan melakukan latihan ringan. Melakukan variasi membantu mengurangi beban berlebih pada otot. Lebih baik lagi bila bisa berkonsultasi dengan pelatih untuk membuat program latihan yang terperiodisasi untukmu.

5/ Terlalu Nyaman

Ibarat karir, berada di *comfort zone* membuat kamu berlatih tanpa perlu berpikir tapi tidak membawa kemajuan berarti. Tidak cukup hanya dengan muncul pada hari latihan. Kamu membuang waktu bila menginginkan hasil tapi tidak mau keluar dari *comfort zone*.

Solusi: Semua berawal dari pikiran. Kamulah yang pertama-tama mesti menginginkan terjadinya perubahan. Salah satu cara mudah adalah bergabung dengan grup yang melakukan latihan baru.

6/ Lekas marah

Anyone can relate to it? Menjadi mudah marah atau sulit tidur di malam hari merupakan tanda-tanda *overtraining*. Berlatih dengan intensitas terlalu tinggi, terlalu sering,

atau kombinasi keduanya tanpa dibarengi istirahat yang cukup bisa memicu gejala tersebut di atas.

Solusi: Buatlah catatan latihan. Selain durasi latihan, jarak yang ditempuh, atau hal teknis lainnya, cantumkan juga emosi yang kamu rasakan. Dengan demikian kamu bisa menganalisa latihan demi latihan berikut kemajuan dan masalah yang dihadapi.

7/ Nyeri sendi

Langsung lari tanpa pemanasan dan peregangan hanya akan menyakiti diri sendiri. Melewatkan keduanya bisa menyebabkan nyeri sendi.

Solusi: Selalu lakukan pemanasan dinamis sebelum latihan dan peregangan setelahnya dengan memfokuskan pada otot yang digunakan saat berlatih.

8/ Tidak ada hasil

Latihan yang tidak membuahkan hasil bisa saja terjadi bila kamu telah memaksimalkan seluruh potensimu, demikian menurut National Academy of Sports Medicine di Amerika Serikat. Pada masa awal latihan, kemajuan dapat berlangsung dengan cepat. Ini terjadi karena kamu berada di titik yang jauh dari potensi tertinggimu. Setelah beberapa waktu, tubuh beradaptasi dan kamu makin mendekati potensi tertinggi sehingga kemajuan yang kamu rasakan tidak seperti pada masa awal latihan.

Solusi: Ambil beberapa hari libur latihan, lalu kembalilah berlatih, dan perhatikan apakah terjadi kemajuan. Stagnasi bisa terjadi karena kurang masa pemulihan atau

masa pemulihanmu kurang maksimal. Bila memungkinkan, gunakan jasa *coach* yang bisa membantu mengatasi *weak spot*-mu.

9/ Bolos latihan

Bila latihannya menjemukan, kita cenderung menghindari latihan dengan berbagai alasan. Sebut saja, karena hujan, *track* larynya penuh, atau sedang dikejar *deadline*.

Solusi: Coba cari tahu mengapa kamu terus mencari alasan. Mungkin karena pelari lain memberimu tatapan yang menghakimi. Mungkin juga karena tempat latihannya kurang menyenangkan. Bila iya, bisa jadi pindah tempat latihan menjadi solusi jitu. Coba juga tetapkan tujuan baru atau bergabung dengan klub lari baru. Atau mungkin saja, kamu perlu melatih juga 'otot mental'. Cek 6 Cara Hentikan Pikiran Negatif Saat Lari.

10/ Tujuanmu berubah

Tujuan dan target latihan bisa berubah seiring berjalannya waktu. Mungkin pada awalnya kamu berlari untuk menurunkan berat badan. Kini kamu ingin mampu berlari maraton. Kondisi kesehatan, seperti hipertensi atau masalah jantung juga bisa mengubah tujuan.

Solusi: Berkonsultasilah dengan dokter bila kamu memiliki masalah kesehatan dan ingin berlari. Ingat, tujuan olahraga adalah agar sehat, bukan malah jatuh sakit.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Variasi Latihan Selama Puasa

Ketika memasuki bulan Ramadhan, seringkali para pelari jarak jauh pemula mengalami dilema, antara latihan atau menjalankan ibadah puasa. Ada yang khawatir tidak kuat dan akhirnya memilih membatalkan puasa. Ada juga yang berhenti latihan sebulan penuh. Bagi para atlet, puasa atau tidak latihan tetap dilakukan tanpa pengurangan porsi sama sekali.

Saat bulan Ramadhan, intensitas latihan saya tidak berubah. Dalam keadaan berpuasa, saya tetap menjalankan program latihan yang sama seperti 11 bulan lainnya. Saya mulai latihan pukul 05.30 sampai selesai, melakukan pemanasan sebelum latihan, dan peregangan setelah usai latihan. Begitupun sore hari, tak ada waktu yang bergeser dan program yang berubah. Pola latihan seperti ini adalah standar atlet nasional, yang disesuaikan dengan target prestasi *multi event*. Untuk melakukannya, diperlukan pembelajaran yang cukup lama (bertahun-tahun) dengan intensitas rutin, program yang tepat, dan bimbingan pelatih, agar terbiasa.

Tentu saja, sangat tidak relevan untuk diikuti oleh para pelari pemula dan penyuka olahraga lari *endurance* karena target pencapaiannya berbeda. Apalagi sekarang ini sebagian besar penyuka olahraga lari jarak jauh muncul secara otodidak dan tanpa bimbingan pelatih. Salah mencermati, akan menimbulkan risiko yang fatal. Bila ingin tetap latihan dengan nyaman tanpa

mengganggu puasa, Anda bisa mencoba *tips* ini berdasarkan pengalaman saya ketika masih menjadi pemula.

Modifikasi

Siapkan diri untuk melakukan latihan rutin selama berpuasa. Lalu tetapkan waktu latihan sesuai kemampuan dan kebutuhan target yang ingin dicapai. Pilih waktu latihan satu kali saja pada sore hari menjelang berbuka puasa. Usahakan Anda selesai lari bersamaan dengan waktu berbuka supaya bisa langsung makan dan minum. Ini membuat energi dan cairan yang sudah keluar bisa segera tergantikan. Meski demikian, Anda juga bisa menambah latihan pada pagi hari, asalkan sebelum pukul 08.00. Ini untuk menghindari panas matahari pagi. Lalu, buatlah jadwal latihan rutin harian dalam seminggu.

Hukum 30 Persen

Mulai latihan dengan jogging, dilanjutkan dengan latihan sesuai program yang Anda miliki. Selama puasa, asupan air minum tentu saja berkurang. Agar tidak kelelahan dan kehausan, sebaiknya mengurangi porsi latihan hingga 30 persen. Namun, jika tidak rela, Anda bisa membuat variasi latihan dengan konsentrasi pada latihan *strength and conditioning*. Untuk mendapatkan porsi latihan yang nyaman, lakukan penggabungan porsi intensitas dan volume. Misalnya, bila volume (jumlah kilometer) dinaikkan, intensitasnya diturunkan (lakukan *jogging*).

Bila intensitas dinaikkan (Anda melakukan latihan kecepatan) maka volumenya (jumlah kilometer) diturunkan. Jika intensitas dinaikkan, waktu istirahat juga harus lebih lama. Dengan variasi latihan seperti ini, Anda tidak kehilangan dan juga kelebihan porsi latihan. Tetap stabil, tidak kelelahan.

Istirahat

Jangan lupa, harus ada libur satu hari. Karena otot juga perlu *refreshing* agar tidak stres dan kelelahan akibat terlalu lama digunakan.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Tips Membersihkan Sepatu Lari

Sepatu lari adalah bagian tak terpisahkan bagi pelari. Menemani kita latihan dan lomba, kesayangan kita itu terpapar oleh banyak hal yang berpotensi membuatnya kotor, mulai dari keringat, cuaca, dan kondisi lingkungan dimana kita berlari, sebut saja tanah liat *track*, genangan air, hingga lumpur. *Time to give back*. Semua kotoran tersebut berpotensi membuat sepatu lebih cepat aus dari seharusnya. Menyisihkan waktu untuk membersihkan sepatu lari tidak saja membuat penampilannya lebih baik namun juga membantu membuatnya lebih awet.

Dikutip dari www.asics.com, berikut saran pembersihan sepatu lari:

1/ Segera hilangkan kotoran.

Begitu Anda selesai memakai sepatu, misalnya untuk lari lintas alam, segera bersihkan sepatu dari lumpur atau pasir yang menempel sebelum keburu mengeras. Gunakan sikat gigi bekas, air hangat, dan sabun yang lembut. Saat mengelapnya, gunakan kain yang basah atau lembab.

2/ Pisahkan bagian *insole*-nya.

Bila memungkinkan, lepaskan bagian *sockliner* atau *insole*-nya dan cuci terpisah. Ini membantu membuat bagian dalam sepatu lebih bersih dan segar. Lepaskan juga tali sepatunya dan cuci terpisah.

3/ Keringkan secara alami.

Jangan jemur sepatu lari di bawah sinar matahari langsung. Hal ini akan mengubah bentuk sepatu. Sebaliknya, buka lidah sepatu dan masukkan *kitchen paper* atau koran bekas. Kertas akan menyerap kelembapan di dalam sepatu. Umumnya butuh waktu 12 jam hingga sepatu mengering secara alami.

Agar lebih optimal, ikuti beberapa tips tambahan yang dikutip dari www.support.newbalance.com ini:

1/ Pilih produk pembersih yang tepat.

Seperti halnya pembersih *suede* untuk sepatu *suede*, bila ingin membeli produk pembersih khusus, pastikan terbuat dari bahan silikon untuk mencegah kerusakan yang mungkin terjadi pada sepatu Anda.

2/ Gunakan *spray* khusus sepatu.

Bau sepatu memang tak enak. Untuk menghilangkan dan mencegah bau, boleh gunakan *spray* khusus sepatu.

3/ Hindari mencuci di mesin cuci.

Secara umum, membersihkan sepatu dengan memasukkannya ke dalam mesin cuci tidak disarankan karena ada materi di dalam sepatu yang tidak boleh terpapar panas dan tidak boleh direndam di dalam air. Meski demikian, ikuti petunjuk pembersihan yang ada pada sepatu. Beberapa jenis sepatu memungkinkan pencucian dengan mesin cuci.

Bila Anda sering berlari, tak ada salahnya memiliki lebih dari satu pasang sepatu lari. Dengan demikian Anda bisa beralih mengenakan sepatu yang lain sembari menunggu sepatu yang sedang dibersihkan mengering.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Kapan Harus Mengganti Peralatan Lari?

Melalui latihan interval atau *long run*, cuaca panas atau kondisi hujan, peralatan lari adalah teman terbaik pelari. Setelah sekian lama dipakai, ada waktunya sepatu kita harus dipensiunkan. Kapankah itu? Agar tak bingung, cek *tips* dari Bennett Grimes, Footwear Product Line Manager, dan Heather Cvitkovic, Director of Global Apparel Product Line Management Brooks, *running company* dari Amerika, berikut ini.

Berapa lama hingga kita perlu mengganti sepatu lari?

Sekitar 480 – 640 kilometer. Namun, hal ini tidak mengikat. Faktor seperti *form* lari dan jenis sepatu turut menentukan.

Apa tanda bahwa sepatu harus segera diganti?

Bantalan sepatu adalah hal pertama yang akan aus karena bagian *midsole* sepatu lari dirancang untuk menyerap hentakan dan melindungi tubuh. Sayangnya, hal ini tidak selalu jelas terlihat. Karena itu, sebisa mungkin hitung total jarak yang telah Anda larikan dengan sepatu tersebut. Perhatikan juga benang pada sepatu lari. Benang sepatu lari lebih tahan banting daripada *midsole*. Bila terlihat kerusakan yang jelas pada benang tersebut, hampir bisa dipastikan bantalannya telah aus dan saatnya ganti sepatu.

Targetnya adalah mengganti sepatu sebelum pelari mulai merasa nyeri dan sakit. Rasa sakit dan nyeri yang tidak terkait dengan latihan bisa menjadi pertanda bahwa sepatu perlu diganti. Perhatikan bila ada rasa sakit di lutut dan *shin splits*.

Bagaimana cara menghilangkan bau pada sepatu lari?

Masukkan gumpalan kertas koran ke dalamnya untuk menyerap kelembaban. Ganti secara berkala.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

Kopi, Teman atau Lawan?

Lima hal yang perlu Anda ketahui untuk meraih manfaat kopi dan menghindari efek negatifnya.

1/ **Kopi vs performa**

Banyak studi yang mengaitkan konsumsi kopi untuk meningkatkan performa. Salah satunya yang dipublikasikan di jurnal *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Dalam studi yang dilakukan pada atlet *endurance* dan *sprinter* tersebut, terlihat bahwa mengonsumsi kafein sebelum tantangan fisik membuat mereka lebih kuat dan cepat dibandingkan yang tidak mengonsumsi kafein.

Dalam studi lain, dikatakan bahwa kafein meningkatkan kemampuan tubuh dengan menggunakan lemak sebagai sumber energi. Ini terutama bermanfaat untuk pelari maraton. Umumnya kita berlari menggunakan glikogen sebagai sumber energi. Bila jaraknya panjang –seperti maraton– hal ini berpotensi membuat pelari kehabisan glikogen terutama di 10 kilometer terakhir. Tanpa ketersediaan glikogen yang cukup, pelari bisa kepayahan atau malah tidak tamat lomba. Karena itulah, akan sangat membantu bila pelari menggunakan lemak –ketimbang glikogen– sebagai sumber energi di awal lomba. Nah, disinilah kopi bisa bermanfaat. Bagaimana mekanismenya? Sebenarnya belum diketahui dengan pasti, tapi umumnya ahli menyepakati

bahwa kafein bisa meningkatkan jumlah asam lemak di aliran darah, yang kemudian mampu meningkatkan kecepatan tubuh mengubah lemak menjadi energi siap pakai.

2/ Kopi vs kecepatan

Kafein juga mampu meningkatkan waktu reaksi dan koordinasi *neuromuscular* –artinya seberapa cepat otak mengirim sinyal ke otot untuk berkontraksi dan relaks. Manfaat ini sebenarnya lebih terasa pada pelari jarak pendek, tapi bermanfaat juga untuk pelari jarak jauh. Koordinasi *neuromuscular* yang baik membuat otot kaki lebih kuat dan efisien, artinya Anda bisa berlari lebih cepat dengan upaya yang lebih sedikit.

3/ Kopi vs dehidrasi

Kopi bersifat diuretik (membuat Anda ingin buang air kecil lebih sering). Karena itu, ada pendapat yang mengatakan, kopi menyebabkan dehidrasi. Sebenarnya itu tidak sepenuhnya benar. Kebanyakan studi menyebutkan, konsumsi kopi hingga 550 miligram tidak akan menyebabkan dehidrasi. Namun, beda orang bisa beda efek. Bila kopi justru membuat Anda merasa tidak nyaman, hentikan konsumsinya.

4/ Kopi vs cuaca hangat

Ini mungkin bisa jadi berita baik untuk kita yang hidup di negara tropis. Dalam studi yang dipublikasikan di situs National Center for Biotechnology Information, *sports drink* yang mengandung kafein terbukti mampu

mendongkrak performa pesepeda yang berlatih dalam suasana hangat. Mereka mampu menyelesaikan porsi latihan 15-23 persen lebih banyak saat berolahraga dalam cuaca panas dibandingkan pesepeda yang hanya mengandalkan air atau sports drink tanpa kafein.

5/ Kopi vs pemulihan

Ternyata kopi juga bisa membantu pemulihan pasca latihan. Pesepeda yang berolahraga keras dua hari berturut-turut dan mengalami kekurangan glikogen, bisa mengisi kembali cadangan glikogennya hingga 66 persen. Ini lebih banyak daripada pesepeda yang hanya mengonsumsi minuman yang mengandung karbohidrat.

Kini muncul pertanyaan terbesar: kapan dan berapa porsinya? Umumnya ahli sepakat di angka sekitar lima milligram kafein per kilogram berat badan. (Bila Anda berbobot 70 kilogram, minumlah 350 miligram kopi hitam). Sedangkan waktu minum adalah satu jam sebelum lomba. Meski demikian, Anda perlu bereksperimen dulu dengan porsi dan waktu minum untuk menemukan strategi terbaik. Ingat, jangan praktekkan strategi baru saat lomba –Anda perlu melatihnya dulu saat latihan.

[Kembali ke Daftar Isi](#)

* Disadur pada tanggal 25 November 2017 dari <http://www.runner.id/blog>