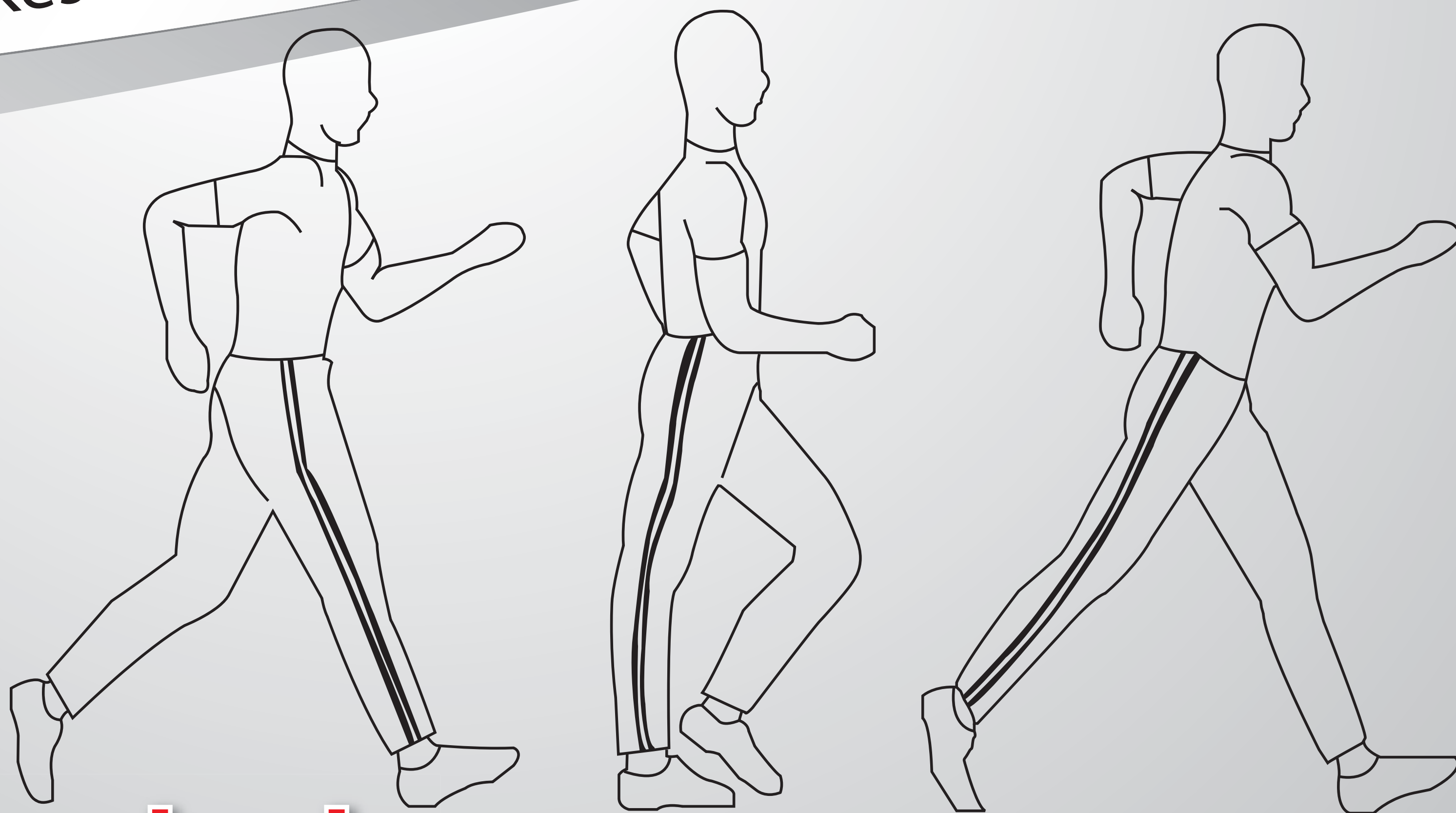


## Tips berjalan kaki

- ✓ Tumit ke jari kaki
- ✓ Tapak kaki selaras dengan tumit
- ✓ Tegakkan kepala
- ✓ Luruskan bahagian belakang badan
- ✓ Hayun tangan mengikut keselesaan



## Tahukah anda?

- Berjalan **1** km = **1250** langkah
- Oleh itu, **10,000** langkah bersamaan **7** hingga **8** km
- Berjalan **10,000** langkah sama seperti **BERENANG** tanpa henti selama **90** minit
- **Berbasikal** selama **70** minit
- Bermain **Bola sepak** selama **90** minit

