

## A step in the right direction

### LINKS TO:

Stage 3, Module 11

Learning Object 4: *A healthy routine*

### Exercise 1

Sample answers:

**1.1 Describe any patterns in Mr Smart's habits and routines. Support your answer with quotations from the text.**

Mr Smart seems to live quite a sedentary life '*bekerja seminggu di kantor, di meja kerja saya ... hidup di apartemen yang tidak memiliki halaman rumah yang perlu diurus*'. Most of the day he is either sitting in front of a computer '*duduk di meja kerja seharian*' or driving to see clients. He works long hours: going to the office early in the morning and coming home around 6 pm each night '*pulang jam 6 sore*'. He often says that at the end of the day he feels tired '*kecapaian*', stressed '*merasa stres*' and has backaches '*punggung saya sakit*' or a stiff neck '*leher yang kaku*'.

**1.2 On which day could Mr Smart do more physical activity? Give reasons to support your answer.**

Mr Smart usually has a longer lunch break on Thursdays so he could go for a walk during this time. Instead of sleeping in on Saturday morning, Mr Smart could wake up early and go for a swim or to a yoga class. As Sunday is the day the Smarts go out together on a family outing, perhaps they could choose a physical activity to do together, such as hiking or bicycling.

**1.3 Which day of the week does Mr Smart currently enjoy the most? Why do you think this is the case?**

I think Mr Smart enjoys Sundays the most because he gets to spend time with his family in the morning. He then catches up on a few hours' sleep in the afternoon.

## Exercise 2

Use the information in the dialogue to help Peter and Anna put together an exercise plan for Mr Smart. When designing your exercise plan, include daily activities, the length of time needed for each activity, and the estimated number of steps Mr Smart will take during each activity.

Sample answer:

	Waktu	Kegiatan	Langkah
Minggu	07:00	Bangun pagi	
	10:00–11:00	Berbelanja di supermarket	4020
	16:00–16:45	Bermain bola basket dengan Peter, Anna & keluarga Sugianto	7830
Senin	05:45	Bangun pagi	
	05:45–06:00	Sarapan	
	06:30	Berangkat kerja	
	08:00	Tiba di kantor Naik tangga	1160
	16:55	Meninggalkan kantor Turun tangga	1160
	18:00	Tiba di rumah	
	18:30	Makan malam	
	20:00–20:30	Joging	9260
Selasa	05:15	Bangun pagi	
	05:15–05:45	Taichi	3480
	05:45–6:00	Sarapan	
	06:30	Berangkat kerja	
	08:00	Tiba di kantor Naik tangga	1160
	16:55	Meninggalkan kantor Turun tangga	1160
	18:00	Tiba di rumah	
	18:30	Makan malam	
	20:00–20:10	Berjalan kaki	1150
Rabu	05:15	Bangun pagi	
	05:30–06:00	Berenang	8700
	06:00–06:30	Sarapan	
	06:30	Berangkat kerja	
	08:00	Tiba di kantor Naik tangga	1160
	16:55	Meninggalkan kantor Turun tangga	1160
	18:00	Tiba di rumah	
	18:30	Makan malam	
	20:00–20:10	Berjalan kaki	1150

Kamis	05:20	Bangun pagi	
	05:25–05:45	Bersepeda	2320
	05:45–06:00	Sarapan	
	06:30	Berangkat kerja	
	08:00	Tiba di kantor Naik tangga	1160
	12:00–12:20	Makan siang	
	12:20–12:40	Berjalan kaki	2300
	16:55	Meninggalkan kantor Turun tangga	1160
	18:00	Tiba di rumah	
	18:30	Makan malam	
	20:00–20:30	Taichi	3840
Jumat	05:45	Bangun pagi	
	05:45–06:00	Sarapan	
	06:30	Berangkat kerja	
	08:00	Tiba di kantor Naik tangga	1160
	16:55	Meninggalkan kantor Turun tangga	1160
	18:00	Tiba di rumah	
	18:30	Makan malam	
	19:30–20:15	Kelas Pencak silat	
Sabtu	07:30	Bangun pagi	
	08:00	Sarapan	
	11:00–12:30	Mendaki gunung — Keluarga Smart + Keluarga Sugianto	15480

### Exercise 3

Write Mr Smart's thoughts about the new weekly regime designed for him.

Sample answer:

Wah, program latihan ini berbeda dengan program yang saya ikuti di Boot Camp Lubang Buaya. Ini tidak setangguh program yang dulu. Nampaknya jauh lebih mudah. Hal terbaik tentang rencana ini adalah bahwa Peter dan Anna telah membuat perubahan kecil dari apa yang sudah saya lakukan, sehingga tubuh saya tidak akan kaget karena hal seperti ini sudah saya rasakan sebelumnya. Semua perubahan kecil ini menambah banyak langkah. Sangat menakjubkan bahwa berjalan selama lima menit menaiki anak tangga menggunakan 1160 langkah. Sepertinya ada latihan yang berbeda setiap hari karena saya cenderung bosan melakukan hal yang sama. Saya juga suka beberapa latihannya, sebab hanya makan waktu 10 menit dan tidak terlalu berlebihan. Saya juga senang bahwa Peter dan Anna tidak mempersiapkan kegiatan pada hari Senin pagi.

Mereka berdua tahu bahwa saya sangat sulit untuk bangun pagi pada hari Senin. Saya juga senang bahwa pada hari Minggu seluruh keluarga akan keluar bersama-sama untuk melakukan sesuatu.

### Exercise 4

Using information from the exercise program you designed in Exercise 2, help Mr Smart fill in his fitness journal for the last three days.

Sample answer:

#### Catatan Jurnal 1

**Tanggal: Hari Rabu, tanggal 4 April**

Hari ini kegiatan latihan saya mulai dengan berenang gaya dada selama setengah jam di kolam renang di kompleks apartemen. Kegiatan ini sudah memenuhi 8700 langkah dari jatah saya 10.000 langkah untuk hari ini. Setiba di kantor daripada menggunakan lift, saya naik tangga 15 lantai ke kantor saya. Ini makan

(continued on following page)

(continued from previous page)

waktu 5 menit dan makan tenaga 1160 langkah. Dengan ini saya sudah hampir mencapai target 10.000 langkah untuk hari ini, walaupun baru jam 8:00 pagi.

Pada jam 16:55 saya meninggalkan kantor dan, daripada menggunakan lift, saya turun tangga 15 lantai. Dengan begini, saya sudah mencapai 11.020 langkah yang jauh melebihi jatah saya untuk sehari.

Setelah makan malam, saya berjalan kaki selama sepuluh menit saja dan jumlah langkah saya untuk hari ini bertambah mencapai 12.170. Wah! bagus sekali program latihan yang dirancang Peter dan Anna ini dan sama sekali tidak mencapaikan seperti latihan yang di Lubang Buaya Boot Camp.

## Catatan Jurnal 2

### Tanggal: Hari Kamis, tanggal 5 April

Hari ini sesudah bangun pagi pada jam 5:20, saya bersepeda selama 20 menit. Kegiatan ini makan tenaga 2320 langkah atau lebih dari seperlima jatah harian saya dan mataharinya belum juga terbit!

Setiba di kantor, saya menggunakan tangga daripada lift untuk menambah 1160 langkah pada jumlah langkah saya.

Pada hari Kamis karena saya biasanya mengambil waktu istirahat makan siang yang lebih panjang, saya memanfaatkan waktu ini untuk berjalan selama 20 menit yang juga makan tenaga 2300 langkah.

Tiba saatnya pulang kerja, saya menggunakan tangga lagi untuk turun 15 lantai dan langkah saya bertambah lagi 1160. Berarti ada sisa 3060 langkah, untuk mencapai target saya untuk hari ini.

Pada malam hari saya ikut latihan taichi di taman di kompleks apartemen kami bersama penghuni-penghuni sekompleks selama setengah jam. Kegiatan ini makan tenaga 3480 langkah dan membantu saya untuk mencapai jatah saya, bahkan lebih sedikit, untuk hari ini yaitu 10.420 langkah. Sekali lagi saya harus angkat topi kepada Peter dan Anna untuk program yang direncanakannya.

## Catatan Jurnal 3

### Tanggal: Hari Sabtu, tanggal 7 April

Seperti biasa, pada hari Sabtu saya bisa tidur sedikit lebih lama, karena hari libur. Tetapi sesuai dengan rencana Peter dan Anna kami bergabung dengan keluarga Sugianto untuk mengadakan perjalanan sehari-harian ke Puncak, di mana kami bermalam di sebuah villa.

Setelah tiba di Puncak dan meninggalkan barang bawaan di villa, saya, Pak Sugianto, Peter, Anna, Ardi dan Nina mendaki gunung selama satu setengah jam, sedangkan Susan dan Bu Sugianto menyiapkan makan siang.

Satu kegiatan ini saja sudah memenuhi dan jauh melebihi jatah langkah saya untuk hari ini dengan jumlah 15.480 langkah. Saya yakin kalau mereka mau, Peter dan Anna bisa berhasil sebagai pelatih kebugaran bila mereka sudah besar. Mereka benar-benar berbakat dalam bidang ini.