Jalan Kaki, Olah Raga Rutin Rasulullah

Rabu, 10-01-2018

NABI Muhammad SAW dikenal memiliki kebiasaan berjalan kaki, sebagaimana ditunjukkan sebuah hadits dari Abu Hurairah RA, dia berkata, "Aku belum pernah melihat orang yang lebih baik dan lebih tampan daripada Rasulullah; roman mukanya secemerlang matahari, juga tidak pernah melihat orang yang secepat beliau. Seolah-olah bumi ini digulung oleh langkah-langkah beliau ketika sedang berjalan. Walaupun kami berusaha untuk mengimbangi jalan beliau. Tapi beliau tampaknya seperti berjalan santai saja."

Ada bukti medis kuat yang menegaskan bahwa berjalan 10 ribu langkah setiap hari dapat memunculkan berbagai keuntungan kesehatan secara signifikan. Apabila hal itu dapat dilakukan setiap hari, maka bukan hanya bisa membuat Anda merasa lebih baik dan berenergi dalam mengerjakan apa pun, tapi juga bisa mengurangi risiko munculnya penyakit-penyakit berbahaya seperti serangan jantung, kanker, diabetes, dan depresi.

Cara terbaik untuk mengukur langkah Anda adalah dengan menggunakan pedometer (alat penghitung langkah). Pedometer sangat mudah digunakan, mudah didapat, dan tidak mahal. Namun apabila Anda tidak memiliki pedometer, maka Anda dapat mengikuti petunjuk di bawah ini untuk mengukur langkah Anda:

- 1) Berjalan dengan kecepatan sedang selama 30 menit, setara dengan berjalan empat ribu langkah.
- 2) Berjalan dengan kecepatan sedang selama 45 menit, setara dengan berjalan 7.500 langkah.
- 3) Berjalan dengan langkah cepat selama 60 menit, setara dengan berjalan 10 ribu langkah.

Jika dihitung, maka rata-rata setiap orang berjalan 900-3000 langkah perhari selama mengerjakan aktivitas harian. Jika demikian, untuk mencapai 10 ribu langkah, maka Anda harus mencari cara untuk mendapatkan langkah-langkah tambahan. Banyak cara yang bisa Anda tempuh untuk mendapatkan langkah-langkah ekstra tersebut; Anda dapat berjalan di atas treadmill atau berjalan di taman di lingkungan tempat Anda tinggal bersama teman-teman atau anggota keluarga Anda, sembari mendengarkan kaset ceramah-ceramah keislaman. Jika harian dianggap terlalu berat, maka buatlah jadwal sebanyak tiga kali setiap pekan.

Berjalan kaki tidak hanya membuat Anda menjadi lebih bugar dan berenergi, tapi juga jika Anda merencanakan untuk berangkat haji atau umrah, maka hal tersebut menjadi latihan terbaik agar nanti menjadi biasa untuk berjalan jauh.

Olahraga sangat berguna untuk kesehatan. Dengan berolahraga teratur, terukur dan bersifat aerobik akan memberikan banyak manfaat. Antara lain mencegah kegemukan dengan segala dampak negatifnya, menguatkan dan lebih mengefisienkan kinerja otot-otot tubuh, seperti otot jantung, otot pernafasan dan otot-otot rangka tubuh, dan lebih melancarkan aliran darah ke dalam sel-sel tubuh, dan pembuangan bahan-bahan sisa dari sel-sel tubuh menjadi lebih baik.

Ketidakseimbangan dalam pola dan gaya hidup akan banyak berdampak pada kenyamanan hidup kita dan proses ibadah kita kepada Allah. Jadikan kesehatan sebagai batu loncatan agar kita dapat beribadah maksimal. []

Sumber: sudah tahukah anda