

Nikmati Pagi dengan Berjalan Kaki

Pagi hari identik dengan suasana yang menyegarkan dan menyejukkan, karena udara pada saat itu sungguh baik untuk kita hirup. Apalagi posisi kita ada di lingkungan hijau, banyak rerumputan, pepohonan dan bunga. Kondisi itu sangat cocok untuk berolahraga sejenak sekitar 30 menit. Salah satu olahraga atau aktivitas sehat yang bisa dilakukan adalah berjalan kaki.

Jalan kaki mulai diminati orang-orang karena kesederhanaannya. Apa saja? Mulai dari pakaian, tempat, waktu, dan keahlian. Semuanya tidak ada yang ribet. Anda bisa dimana saja berjalan kaki, baik di dalam rumah, kantor, atau di luar ruangan. Waktunya pun tak terikat karena kita selalu berjalan kaki untuk berpindah tempat. Dari yang dekat atau jauh.

Berjalan kaki tak perlu peralatan khusus. Berbeda jauh dengan pilihan olahraga lain seperti sepak bola, badminton, sepeda, basket, futsal dan lain-lain. Olahraga tersebut perlu uang yang banyak untuk membeli bola, sepatu, membangun lapangan/stadion.

Jika Anda memilih berjalan kaki sebagai latihan, maka Anda sangat mudah melaksanakannya. Misalnya Anda ingin pergi dari rumah menuju toko makanan yang berjarak 150 meter. Manfaatkanlah itu untuk berolahraga jalan kaki. Tubuh Anda akan bergerak aktif. Peredaran darah akan lancar. Tubuh Anda terasa segar dan bersemangat walau hanya dengan berjalan kaki.

Di negara maju seperti Jepang, jalan kaki sudah menjadi budaya turun temurun. Sehingga tidak heran masyarakat Jepang punya harapan hidup tinggi karena gaya hidup sehatnya itu.

Berjalan kaki sebagai upaya untuk secara rutin membakar kalori dan lemak dalam tubuh. Maka jangan pernah khawatir jika berkeringat saat berjalan kaki. Malahan itu bagus untuk kesehatan. Banyak racun yang bisa dikeluarkan dari keringat tersebut.

Fenomena di masa kini yang membuat orang banyak sudah tidak menyukai aktivitas berjalan kaki adalah dengan banyak bermunculannya alat transportasi pribadi mulai dari sepeda motor dan mobil yang gencar dalam promosinya di berbagai media elektronik dan cetak.

Diharapkan dari itu adalah agar masyarakat jangan terlalu bergantung pada kendaraan pribadi dan akhirnya mengalami kecanduan. Selalu imbangi dengan aktivitas berjalan kaki untuk menjaga kesehatan tubuh.

Hindarilah gaya hidup tidak bergerak atau duduk lama, salah satunya adalah mengendarai motor dan mobil. Ini berbahaya bagi kesehatan.

Tanamkanlah dalam diri Anda bahwa berjalan kaki itu lebih menyehatkan dibanding memakai motor atau mobil pribadi.

Gunakan kesempatan berjalan kaki sebagai waktu Anda agar berolahraga setiap hari. [Jalan kaki](#) bermanfaat untuk mencegah diabetes, penyakit jantung, stroke, alzheimer, pikun, osteoporosis, kanker usus, meningkatkan daya pikir, membuat diri merasa tenang dan bahagia.

Saat berjalan kaki, Anda sudah memelihara bumi ini dari polusi asap yang tentunya berbahaya bagi orang banyak.

Semoga apa yang disampaikan disini bisa memberikan inspirasi dan manfaat besar bagi masyarakat untuk membudayakan kegiatan berjalan kaki.