

Walikota Medan Ajak Masyarakat Rutin Olahraga Jalan Kaki



Walikota Medan H.T Dzulmi Eldin (kedua kiri) bersama sejumlah pimpinan organisasi perangkat daerah dan warga melakukan olahraga jalan kaki di area car free day Lapangan Merdeka Medan, Minggu (10/3). (Foto: LintasMedan/ist)

Medan, 10/3 (LintasMedan) – Walikota Medan, H,T Dzulmi Eldin mengajak masyarakat membiasakan diri atau secara rutin melakukan olahraga jalan kaki minimal selama 30 menit setiap hari untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap bugar.

“Jalan kaki sangat baik untuk kesehatan tubuh, termasuk jantung. Sebab, berjalan kaki dapat meningkatkan sirkulasi darah dalam di dalam tubuh dan memperkuat jantung. Itu sebabnya saya lebih memilih olahraga berjalan kaki,” katanya di sela mengikuti rangkaian kegiatan hari bebas kendaraan bermotor atau car free day (CFD) di Lapangan Merdeka Medan,

Minggu (10/3) pagi.

Dalam kegiatan CFD yang diisi dengan aneka kegiatan olahraga itu, Eldin sambil melaksanakan olahraga jalan kaki juga memanfaatkan momentum tersebut untuk melihat langsung kondisi sarana dan prasarana Lapangan Merdeka.

Selain kebersihan, Walikota mengingatkan jajaran organisasi perangkat daerah terkait menjadikan seluruh sarana dan prasarana yang di lapangan yang terletak di kawasan ini kota Medan itu senantiasa terjaga dan terawat sehingga warga kapan saja bisa menggunakannya.

“Lapangan Merdeka merupakan sarana utama untuk berolahraga, bersantai dan berkumpul. Saya ingin Lapangan Merdeka selalu terawat, sehingga masyarakat merasa tenang dan nyaman saat berolahraga maupun bersantai bersama anggota keluarganya,” ujarnya.

Dia juga mengajak seluruh warga Kota Medan untuk terus meramaikan CFD, karena kegiatan tersebut efektif mengurangi polusi yang disebabkan asap kendaraan bermotor sekaligus mengajak masyarakat agar gemar berolahraga.

“Luangkan waktu sejenak untuk berolahraga. Dengan rutin berolahraga, selain tubuh tetap sehat, insya Allah kita akan terhindar dari penyakit,” ucapnya.

Berdasarkan pantauan, CFD yang digelar rutin setiap hari Minggu pagi di Lapangan Merdeka tersebut selalu ramai dipadati masyarakat.

Salah satu olahraga yang banyak digemari warga saat CFD adalah senam jantung sehat, karena olahraga yang dipandu oleh instruktur berpengalaman ini dinilai bermanfaat menjaga kesehatan jantung. **(LMC-03)**