

Senin  Selasa  Rabu  Kamis  Jumat  Sabtu  Minggu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16  
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Jan  Feb  Mar  Apr  Mei  Jun  Jul  Ags  Sep  Okt  Nov  Des

## Berolah Raga Saat Puasa

### Berlatih "Thai Boxing" Sekaligus Ngabuburit

#### PENGUMUMAN

REDAKSI menerima artikel atau tulisan tentang olah raga pada bulan Puasa. Bagi pembaca yang suka berolah raga apa saja pada Ramadan, bisa mengirimkan tulisan (harap dilengkapi dengan foto) ke Redaksi "Pikiran Rakyat", Jalan Soekarno-Hatta No. 147 Bandung atau bisa melalui pos-el ("e-mail") ke olahraga@pikiran-rakyat.com.

Oleh HANIFA PARAMITHA SISWANTI

**R**ASA lelah dan tidak bergairah pada minggu pertama Puasa adalah hal wajar karena saat itu sedang beradaptasi. Namun, hal tersebut tentu saja jangan sampai membuat kita malas bergerak. Olah raga merupakan kunci utama agar tubuh senantiasa memiliki ritme pergerakan yang menyehatkan.

Aktivitas fisik melalui olah raga akan merangsang keluarnya hormon antiinsulin di mana kadar gula darah segera menanjak. Hormon ini bertugas menarik simpanan gula darah. Bandingkan apabila kita minim bergerak, kadar gula darah akan menurun drastis sehingga tubuh menjadi lemas.

Beragam aktivitas olah raga dapat kita pilih sesuai dengan keinginan dan kemampuan, tak terkecuali *thai boxing* atau *muay thai*. Olah raga yang satu ini mungkin belum terlalu populer dibandingkan dengan sepak bola, renang, atau bulu tangkis. Namun, seiring waktu berjalan, olah raga yang juga merupakan seni bela diri tradisional dari Thailand tersebut mulai banyak diminati, khususnya oleh kaum muda.

Olah raga bertarung ini memang mengutamakan stamina dalam setiap latihannya. Selama kurang lebih dua jam, fisik ditempa dengan melakukan gerakan pukulan, ten-

dangan, menyikut, dan serangan lutut.

Tak hanya itu, *skipping*, *joging*, *push up*, *sit up*, dan *blow up* merupakan hal wajib yang ada di dalamnya. Dengan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan, tak heran cucuran keringat mengalir deras dan memacu jantung untuk berdegup lebih cepat.

Napas yang sempit *ngos-ngosan* bukanlah kendala yang menghalangi banyak orang semakin penasaran untuk melanjutkan latihan. Justru setelah itu, tubuh terasa lebih segar dan napas jadi semakin mudah diatur.

Pria dan wanita memiliki porsi latihan yang sama dalam olah raga ini. Tak ada kesan keras apalagi kasar yang tergambar dari setiap latihan *thai boxing*. Hal yang muncul justru tubuh terasa lebih fit dan ringan.

Dalam keadaan puasa, kita masih bisa melakukan latihan dengan porsi yang sama seperti hari biasa. Sembari ngabuburit, latihan dapat dilakukan bakda asar hingga menjelang azan magrib berkumandang.

Setelah melakukan pendinginan, sambutan segelas air putih dan takjil merupakan kenikmatan tersendiri saat tubuh baru saja mengeluarkan energi besar selama latihan.

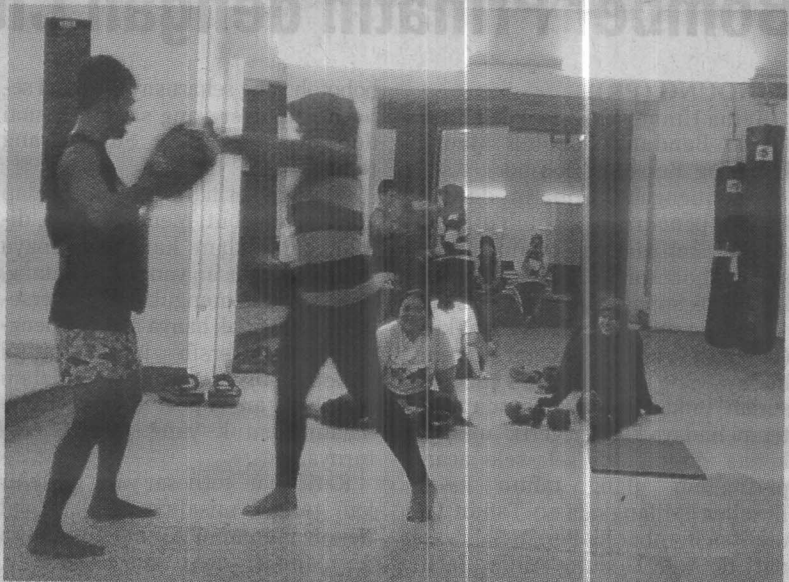
Puti (20), mahasiswa kedokteran salah satu perguruan tinggi swasta di Bandung mengaku sengaja memilih latihan *thai boxing* pada sore hari. Selain memang memiliki niat berolah raga, dia juga merasa tertantang untuk menjalani latihan yang sama dalam keadaan berpuasa. "Keringatnya lebih banyak dan bikin sehat!" tutur Puti saat ditemui di satu tempat latihan *thai boxing* di bilangan Braga.

Hal yang sama diamini Selly (17). Siswa kelas XII SMA ini memang getol berolah raga. Selain *fitness*, dia juga latihan *thai boxing* dan memilih meneruskan latihan meskipun di bulan Puasa. "Jam 15.00 WIB sudah mulai latihan biar sekalian

ngabuburit. Capek sih iya, tetapi justru jadi enggak keras kalau sudah waktunya buka puasa," ujarnya.

Ya! Puasa memang tidak bisa dijadikan alasan untuk kita berdiam diri dan membatasi aktivitas. Semakin diam maka tubuh terasa semakin loyo. Inilah saatnya kita melatih diri di tengah kekosongan perut dari timbunan makanan dan minuman yang mungkin selama ini berlebihan. Bukankah hawa nafsu yang tertahan justru dapat kita salurkan melalui kegiatan positif berupa pelepasan energi dalam berolah raga? *So, stay positive! \*\*\**

Penulis, mahasiswa Jurnalistik Fikom Unpad.



HANIFA PARAMITHA SISWANTI

OLAH raga "thai boxing" atau "muay thai" yang mulai banyak diminati, khususnya oleh kaum muda. Olah raga bertarung ini memang mengutamakan stamina dalam setiap latihannya. Dalam keadaan puasa, latihan masih bisa dilakukan dengan porsi yang sama seperti hari biasa.\*