

Seluk Beluk Berolahraga Lari Malam

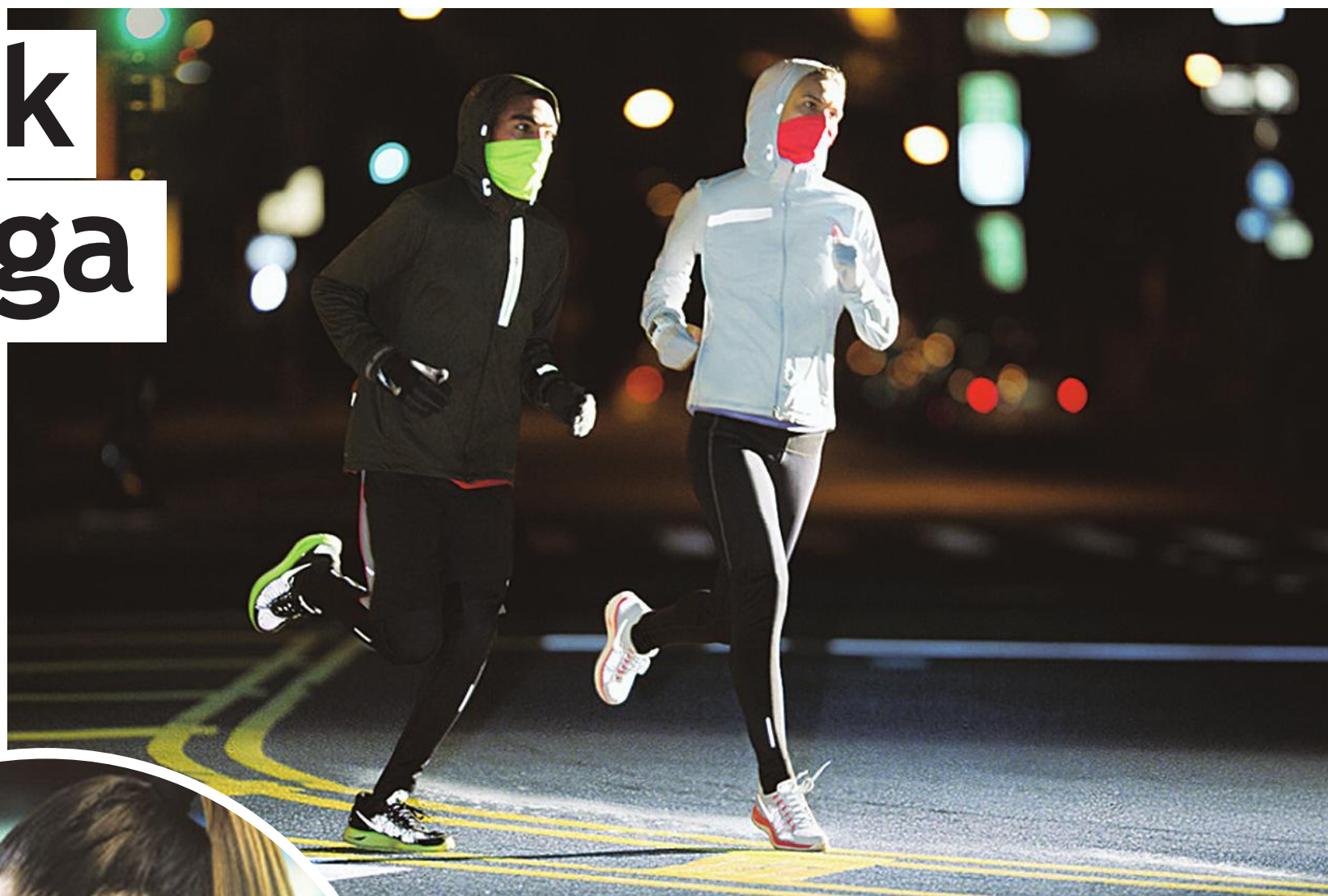
Melihat sekelompok orang yang berlari pada malam hari, bukan pemandangan asing di beberapa kota. Mereka terlihat nyentrik dan mungkin kurang kerjaan. Mungkin juga membuat Anda bertanya-tanya, mengapa mereka memilih berlari malam? Amankah atau berbahaya?

Banyak alasan mengapa seseorang memilih berlari atau secara umum berolahraga pada malam hari. Alasan paling banyak biasanya karena hanya memiliki waktu pada malam hari untuk berolahraga. "Rata-rata orang yang bekerja, baru bisa berolahraga setelah usai jam kantor," ungkap Imam Santosa, salah seorang pegiat lari dari komunitas Semarang Runners.

Ia mengungkapkan, alasan lain biasanya karena menghindari cuaca panas dan kepuasan. Lari lebih semangat karena banyak temannya, teman yang sama-sama memiliki waktu berolahraga da malam hari dan melihat pemandangan kota yang berbeda saat siang hari. Lalu pada beberapa orang, setelah usai lari malam, tidur jadi lebih mudah dan lebih nyenyak.

Meskipun begitu, sebagian orang menganggap lari malam masih tidak lazim. Lari malam dianggap membuat tubuh lebih capai; kondisi pulang kerja yang sudah capai jadi bertambah capai lagi karena berolahraga. Kemudian dianggap memiliki risiko, yakni mata tidak bisa melihat dengan jelas, membuat lalu lintas macet, dan risiko

terserempet kendaraan bermotor karena mereka tidak bisa melihat pelari



dengan jelas.

Jadi, lari malam itu baik atau tidak? Dr Puspita Wijayanti menjelaskan, pada prinsipnya sebenarnya berolahraga lebih baik daripada tidak berolahraga. Jadi lari pada malam hari lebih baik daripada tidak berolahraga sama sekali. "Tapi nggak bisa dikatakan juga kalau lari malam lebih baik daripada lari pada waktu lainnya. Lari pada jam yang lain tentu punya manfaat tersendiri, seperti lari pagi, yang mana kita mendapat cahaya matahari berupa asupan vitamin D melalui kulit," jelasnya.

Berbahaya atau tidak, kembali pada kondisi biologis masing-masing individu. Sebab setiap orang memiliki kondisi berbeda. Melakukan lari pada malam hari, bila sudah menjadi kebi-

asaan, tubuh pun jadi terbiasa, bisa menerima dengan baik dan tidak ada masalah.

Hindari Risiko

Lari malam tentu menjadi berbahaya bila seseorang memiliki kondisi kesehatan tertentu. Orang yang memiliki gangguan irama jantung (aritmia), gangguan pernafasan (misalnya asma), alergi dingin, dan obesitas, tidak disarankan melakukan lari malam. Mengapa orang yang obesitas dilarang lari malam, ini untuk menghindari risiko pada lutut (nyeri pada lutut).

Bila Anda termasuk orang yang hanya memiliki waktu pada malam hari untuk berlari ataupun berolahraga, bagaimana solusinya supaya lari malam tidak berbahaya? Pertama, jangan berlari dekat dengan pohon. Tentu saja Anda tidak ingin berebut oksigen dengan pepohonan, bukan? Kedua, harus sadar dengan kondisi

tubuh Anda sendiri. Bila dirasa tidak mampu, jangan dipaksakan. Bila sudah biasa melakukannya dan tubuh pun tidak pernah mengalami masalah, tidak ada salahnya diteruskan. Ketiga, jangan berlari terlalu larut malam. Idealnya adalah sekitar pukul 18.00-19.00 atau tidak kurang dari dua jam sebelum tidur.

Untuk alasan keamanan, berlirlah berlawanan arah dari kendaraan bermotor. "Hal ini sangat penting, karena pada saat lari maka Anda harus dilihat, melihat, dan terlihat," papar Imam. Selain itu, kenakan pakaian berwarna terang, supaya orang-orang melihat Anda. Pakaian lari biasanya didesain memiliki bagian-bagian yang bila terkena sorot lampu akan bersinar. Lari berkelompok juga disarankan apabila Anda perempuan atau bersama teman perempuan. Hal ini untuk menghindari kejahatan. (Irma Mutiara Manggia-58)

WWW. IKAPSTA.COM

GET IT ON Google play

Menyimpan Momen Romantis dalam Bingkai Foto



Toto Fotografo

bujet yang harus disiapkan dan sesuaikan kostum, make up, dan hair do," saran Ade bersemangat.

Ade Ardian menerapkan one day one event demi memaksimalkan kualitas foto. Fotografer yang selalu hadir dalam setiap pengambilan gambar kliennya ini menambahkan saran memilih vendor yang baik. "Untuk pemilihan vendor sendiri saya menyarankan pilihlah fotografer sesuai dengan gaya yang diinginkan. Tiap fotografer memiliki ciri khas pengambilan foto dan warna. Hal ini dilakukan agar menghindari perbedaan keinginan klien dengan gaya fotografer tersebut. Tidak lupa lihat juga track record dari fotografer tersebut dan minta beberapa referensi," kata Ade.

Sesuaikan Konsep

Callipso Photography yang diwakilkan oleh Andreas Adhy Nugroho dan beralamat di Jalan Singosari 22 Semarang ini menyarankan untuk memesan vendor dokumentasi satu tahun sebelum hari pernikahan tiba. "Persiapan untuk booking vendor biasanya dipersiapkan satu tahun sebelumnya. Silakan berselancar di media daring dan media sosial atau mengunjungi event wedding expo yang di dalam event itu banyak diikuti oleh vendor-vendor temama, sehingga dapat digunakan sebagai pilihan sesuai

dengan selera dan bujet yang direncanakan," ujar Andreas.

Callipso Photography menawarkan jasa dokumentasi pesta prewedding, wedding, engagement, pre sweet/sweet seventeen, pesta ulang tahun, dan gathering. Andreas menambahkan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam sebuah dokumentasi pesta. "Pastikan hasil pengerjaan dari vendor yang akan dipakai memuaskan dan dapat dipercaya. Pastikan juga gaya fotografer sesuai dengan selera," jelas Andreas.

Terakhir ada Alvin Fauzie, direktur dari Alvin Photography yang berada di Jalan Singosari Raya No 47 Semarang yang turut membocorkan kiat-kiat mempersiapkan foto prewedding. "Persiapkan foto prewedding paling tidak tiga bulan sebelum hari H. Dalam memilih vendor, pertama harus mengerti dulu style pengambilan foto dan karakter warna yang diinginkan. Carilah referensi di instagram atau pinterest. Karena setiap fotografer mempunyai gayanya sendiri-sendiri. Selanjutnya carilah fotografer yang sesuai dengan gaya tersebut. Pertimbangan selanjutnya adalah reputasi dari fotografer tersebut, hasil produk dan layanan yang diberikan," ujar Alvin yang memiliki studio foto dengan berbagai macam tema dan dekorasi ini.

Belum puas membagikan saran, pemegang akun @alvinphotography ini menambahkan kiat menentukan konsep foto. "Pertama, tentukan tema pemotretan. Apakah ingin tema kasual, elegan, etnik atau mungkin tema lain. Setelah menemukan tema, berkonsultasilah tentang tema pemotretan dengan fotografer. Kedua, carilah lokasi pemotretan yang sesuai dengan tema tersebut. Ketiga adalah styling. Styling meliputi baju, make-up, dan prop yang akan dipakai ketika pemotretan. Styling ini akan sangat menentukan mood dan warna foto. Terakhir, jangan lupa siapkan juga transpor akomodasi jika Anda melakukan pemotretan pre wedding di lokasi yang cukup jauh," tandas Alvin. (58)

Pernikahan merupakan salah satu titik penting dalam sebuah perjalanan hidup. Menangkap momen pernikahan lantas mengabadikannya dalam bingkai-bingkai foto penuh cerita tentu menjadi hal yang didambakan setiap pasangan. Empat vendor di Semarang ini tak

hanya mampu mewujudkan foto-foto pernikahan yang menawan, namun juga mahir membidik gambar yang penuh cerita. Yuk, simak penuturan mereka!

Roy, pemilik Toto Fotografo penyedia jasa foto prewedding, wedding journalism, engagement, dan ulang tahun

Oleh Dhaneswari Tiara

yang beralamat di Graha Mukti Residence No 12A Semarang ini mengungkapkan lokasi adalah hal paling krusial dalam mempersiapkan sebuah foto terutama prewedding. "Tentukan Lokasi outdoor atau indoor, dalam atau luar kota bahkan luar negeri. Barulah bicarakan konsep dan outfit untuk menghindari salah kostum," jelas pemegang akun instagram @toto-fotografo ini.

Roy juga membocorkan cara agar tak tampak kaku di kamera. Bagaimana pun momen prewedding dan wedding diharapkan hanya terjadi sekali seumur

hidup. Karena itu, hasil foto yang indah akan menciptakan kenangan yang indah pula. "Bangun chemistry sebelumnya dengan fotografer. Jika klien sudah terbiasa dengan fotografernya, secara otomatis apabila diarahkan tidak akan tegang. Candid moment juga akan lebih mudah bagi klien untuk mendapatkan ekspresi lepas," ungkap Roy. Tak mau kalah, Ade Ardian fotografer dari Ade Ardian Photography yang berada di Jalan Telaga Mas Raya No 16 B ini turut membagikan tips mempersiapkan foto prewedding. "Tentukan nuansa dan konsep terlebih dahulu, selanjutnya tentukan kota pengambilan dan spot yang diinginkan. Perhitungkan

