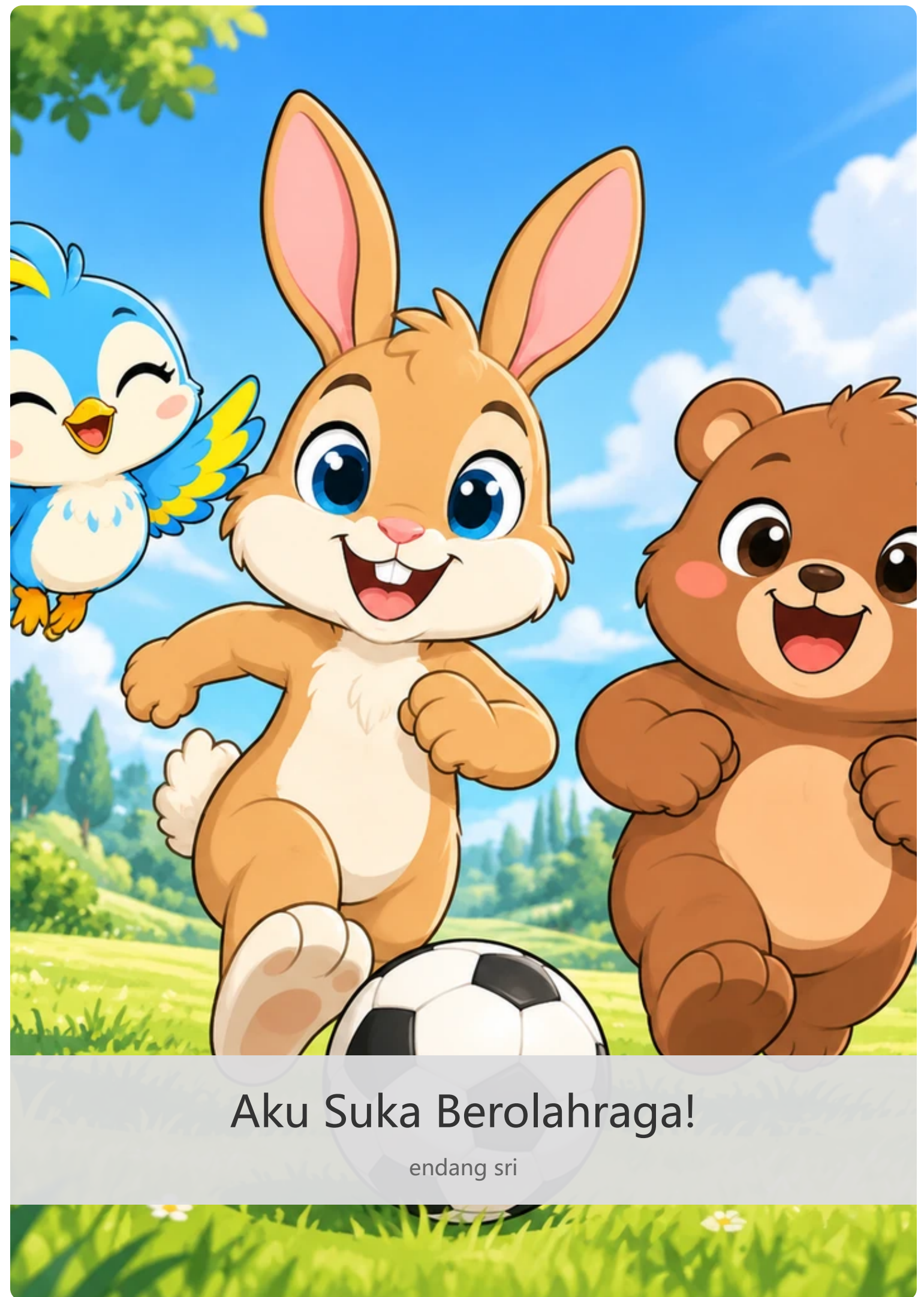




Aku Suka Berolahraga!

endang sri



Di pagi hari yang cerah, Matahari tersenyum menyapa Rio si kelinci kecil yang bangun dengan penuh semangat. Rio menghirup udara segar di luar rumah dan siap memulai harinya dengan bergerak aktif. Tubuhnya terasa segar dan matanya berbinar ceria.



Rio mulai melakukan peregangan ringan di halaman rumah yang hijau dan asri. Ia meregangkan tangannya ke atas setinggi mungkin seolah ingin menggapai awan di langit. Setelah itu, ia membungkukkan badan menyentuh ujung kakinya dengan riang.



Sekarang waktunya berlari pagi di sepanjang jalan taman yang dipenuhi bunga-bunga indah. Rio melompat dan berlari kecil sambil menikmati angin sepoi-sepoi yang menerpa wajahnya. Jantungnya berdetak sehat dan badannya terasa makin bertenaga.



Di tengah taman, Rio bertemu dengan teman-temannya, Cici si burung dan Beni si beruang kecil. Mereka memutuskan untuk bermain lempar tangkap bola warna-warni yang sangat seru. Suara gelak tawa mereka membahana di seluruh taman saat saling melempar bola.



Selanjutnya, Rio mengajak teman-temannya untuk berlatih melompati rintangan kayu kecil di rumput. Dengan langkah mantap dan percaya diri, Rio melompat tinggi melintasi rintangan satu per satu. Teman-temannya bertepuk tangan memberikan semangat dengan penuh gembira.



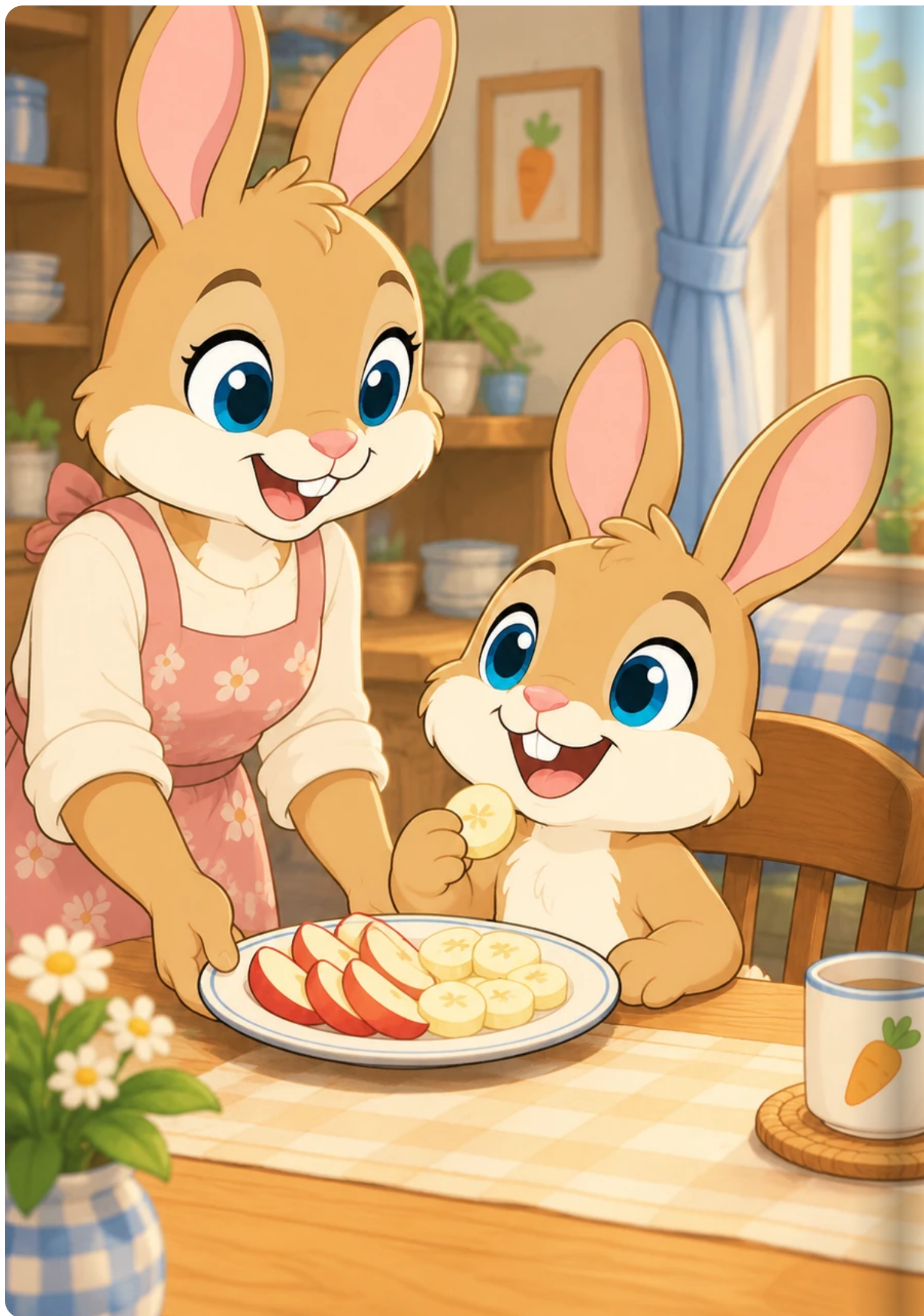
Setelah puas berlari dan melompat, mereka beristirahat sejenak di bawah pohon yang rindang. Rio meminum air putih yang jernih dan segar dari botol minum kesayangannya. Ia tahu betul bahwa meminum air segar sangat penting setelah berolahraga agar tubuh tetap terhidrasi.



Sore harinya, Rio mencoba aktivitas baru yaitu mengayuh sepeda roda tiga milik kakeknya. Ia mengayuh pedal dengan kuat dan menjaga keseimbangannya dengan hati-hati. Mengendarai sepeda membuat otot-otot kaki Rio menjadi makin kuat dan lincah.



Sebelum hari mulai gelap, Rio dan teman-teman melakukan senam pendinginan bersama di padang rumput. Mereka menggerakkan tangan secara perlahan dan menarik napas dalam-dalam untuk menenangkan tubuh. Semua merasa bahagia, bugar, dan tidak merasa lelah berlebihan.



Sesampainya di rumah, Rio mandi hingga bersih dan segar setelah beraktivitas seharian di luar. Ibu menyajikan potongan buah-buahan lezat yang kaya vitamin untuk mengisi kembali energi Rio. Rio menyantap buah apel dan pisangnyanya dengan sangat lahap.



Saat malam tiba, Rio berbaring di tempat tidurnya yang empuk dengan rasa bangga dan gembira. Ia tahu bahwa berolahraga membuat tubuhnya sehat, kuat, dan selalu ceria. Sebelum memejamkan mata, Rio tersenyum tidak sabar menantikan esok hari untuk berolahraga lagi.