

رسول اکرم (ص): پروردگار بر تو حقی دارد و بدنت بر تو حقی دارد و خانواده ات نیز بر تو حقی دارد.
(بحار الانوار: ۱۲۸/۷۰)

حضرت علی: هر کس کار بدنی کند قوی تر شده و هر کس در کار کردن کوتاهی کند ضعیف تر خواهد شد.

(غرر الحکم: ۲۰۴/۵)

امام سجاد (ع): خداوند سلامتی در جسم و توانایی بدنی به من ارزانی فرما.
(مفاتیح الجنان - دعای ابو حمزه ثمالی)

رسول اکرم (ص): در مسابقه اسب دوانی اسب دوانید و جایزه اش را چندین آق (نوعی واحد سنجش از نقره) قرار داد. (وسایل الشیعه: ۳۵۰/۱۳)

رسول اکرم (ص): خداوند متعال انسان قوی و نیرومند را دوست دارد.
(بحار الانوار: ۱۸۷/۶۴)

رسول اکرم (ص): به تیراندازی روی آورید زیرا یکی از بهترین سرگرمی هاست.
(میزان الحکمه: ۴ / ۱۸۳)

رسول خدا: حق فرزند بر عهده پدرش است که به او نوشتن، شنا کردن و تیر اندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.
(نهج الفصاحه: ۱۳۹۴/۲۹۳)

حضرت علی: در بامداد و عصر که هوا خنک است راه پیمایی کن و در وسط روز که هوا گرم است مردم را بازدار و آهسته بران.
(نهج البلاغه فیض الاسلام: نامه ۸۵۶: ۱۲)

رسول اکرم (ص): کسی که پس از یاد گرفتن تیراندازی از روی میل و رغبت آن را ترک کند نعمتی از نعمتهای خدا را کفران نموده است.
(میزان الحکمه: ۴/۱۸۲)

پیامبر اکرم (ص): پروردگارت بر تو حقی دارد، و بدنت بر تو حقی دارد، و خانواده ات (نیز) بر تو حقی دارد.

بحار الانوار: (۱۲۸/۷۰)

پیامبر اکرم (ص): به فرزندان خود قرآن را تعلیم دهید و نام نیکو برگزینید و شنا را به آنان بیاموزید.

رسول اکرم (ص): بهترین سرگرمی مومن شنا کردن است.

(نهج الفصاحه : ۳۱۹ / ح ۱۵۲۷)

رسول اکرم (ص): مومنی که قوی و نیرومند باشد بهتر است از مومنی که ضعیف باشد.

(الاسلام والطب : ص ۲۶۳)

رسول اکرم (ص): به فرزندان خود شنا و تیراندازی بیاموزید.

(نهج الفصاحه ۴۱۳/ح ۱۹۵۵)

حضرت علی (ع): پروردگارا بدن مرا برای اطاعت خودت قوی گردان

مفاتیح الجنان - دعاء کمیل

امام حسین (ع): در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.

(تحف العقول)

امام سجاد (ع): پروردگار به من تن سالم و قوت و نیرو در بدن عنایت فرما.

(مفاتیح الجنان دعای ابو حمزه ثمالی)

امام رضا (ع): ورزش کنید، بازی کنید، زیرا من دوست ندارم بیحالی شما، در امور دینی و شرعی اثر منفی

بگذارد.

(میزان الحکمه ، ج ۸ ، ص ۵۳۴).

حضرت علی (ع): در بین مردم آنکس از همه قوی تر است تسلطش بر (هوای نفس) خویش، بیشتر باشد.

(غرر الحکم : ۲ / ۴۳)

حضرت علی (ع): آن کسی از همه تواناتر است که بر فرو نشاندن خشم خود، به واسطه بردباری اش، توانا

باشد.

(غرر الحکم : ۲ / ۴۳۵)

پیامبر اکرم (ص): خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود درآمد دارد و قوای

بدنش نیرومند است.

(بحار الانوار : ۷۲ / ۶۷)

رسول اکرم (ص): آگاه باشید یکی از مصداق های قوت همان تیراندازی است.

(بحار الانوار : ۱۰۳ ، الحیاه : ۵ / ۷۱ به نقل از تفسیر مجمع البیان)

حضرت علی (ع): غیرت، ثمره و حاصل شجاعت و قهرمانیاست.

(غرر الحکم : ۳ / ۳۲۸)

امام علی (ع): و هرگاه توانا بودی، بر طاعت و بندگی خدا توانا باش و اگر ناتوان بودی از معصیت و نافرمانی خدا ناتوان باش.

رسول اکرم (ص): تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود.

نهج الفصاحه : ۱۰۵ / ح ۵۳۱