



Discussions:

Is one allowed to exercise i.e. jug, run, or jump on Shabbat?

How about walking for leisure?

Running to gain an appetite?

שבת היג.

קעביד והאידנא הוא דקא עביד לא מיתחוי כרמות רוחא יוכבדתו מעשות דרכיך וכבדתו שלא יהא מלבושך של שבת כמלבושך של חול וכי הא "דרבי בייסיא לא ליניי ויא יוחנן קרי למאניה מכבדותי מעשות דרכיך שלא יהא הילוכך של שכת כהילוכך של חול יממצוא חפצך יחפציך אסורין יחפצי שמים מותרין ודבר דבר

בהחובים קבין מחליהן וחין ממהרין לקמוע: לפועין. קיפולן מחקנן: ים לו. חחרים להחליף היום לח: כלי לבן שלהן. רבוחה נקט וכל שכן לבושים: יש לו להחליף יחליף. מי שיש לו בגרים לבד מהומן שלכש בחול יחליפם בשבת: ישלשל בבגדיו. כלפי משיה שיראי ארוכים. והוא מדת עשירים הישבים בביקם ואינם לריכים לפלק בנדיתם מן הארן בשביל מלאכה וכבוד שבה הוא: **מכבדותי**. שמכבדין בפליסן: שלא יהא הילוכך כה. לקמן מפרש להו: ממטא חפלר. כי ההוא דאמרים בשירובין וכף למן לא ישייל אדם לסוף שדהו בעניקן: שנת יהה היטובך כה. נקתן מפרש נהר: שמשיח יושק. ב ברה היסוקים לדקה ומשדכין על התיטוקית ליחרם ולחון חשלי שמים מותרים. כגון פוסקים לדקה ומשדכין על התיטוקית ליחרם ולחות השבתו! תפלי שמים מותרים. כגון פוסקים לדקה ומשדכין על התיטוקית ליחרם בלח

פישום פלשים, כגלי ככרם עונבן ענו דלון יו סילה נוצר נונג או רלא מישום שביציה. לם מה סימיה דל שנובן ענו, ולא מישום מיניסר, דיוול כעלה לה but once not obtain entries and into dear all ower and intege cast cours, and it deat care renge, the no may bear ך לפטר את תופסים, ליכה לחיתה לתכי, דלא נפרם שיערו עם. דיולפי שפת. של תחיד של פין ספרפים ועונו עונג

חדם. כשמקפלין חיתן מפשמין

קמפיקן ונרחין כמחקטן: ישנים.

קיפולן מסקט יוסר מן החדשים

תוא תיקוש חופ הוא ינסאן דליתית דם. חבא שר לענו כל כלי בעלי מתק כיון שנקבן מקנון תרבה כך שונוע לשיטר הצאת רכון, אנ"ג דנותנון, כיון רפנים חישית אתקטי צור. וחבין בדי לענין פרץ שנת ובדרה בי'. ושבר חוקית על ר' יווען לית דין כר אוש שלא כלאך דוש. אינא דשור בנון דין כר שנש. ומאן חליתות הכי במושה היא בנגר זה, קוביר נוליות דין רשמן פע"ד רפית ליה ב" אני שדי ליה לתקיין לתחייות. ולא אפריון החר פינייתו בפילה. כו פרירה של הבשיל מותר לתקייה ואפ"ד רפית ליה ב"ב. ב" בי היה ליה ב" בשני אים ב" ליה ב" ב" בי היה ב" בי היה ב" בי היה בי היה ב" בי היה ב" בי היה בי היה בי היה בי היה ב" ליה ב"ל הב"ל הברי בי שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכך כיון שאני קפר של פרשי הוא, ולפרית שים היבני ליה לוולאכות, לשיכה ב" ב"ל היב היבני ליה ב"ל ב"ב היבני ליה ב"ל היב היבני ליה ב"ל היבני ליה ב"ל ב"ב היבני ליה ב"ל היבני ליה ב"ל היבני ליה ב"ל היבני ליה ב"ל היבני ליה לוולאכות ליה ב"ל היבני ליה לוולאכות ליה ב"ל היבני ליה ב"ל היבני ליה ב"ל היבני ליה לוולאכות ל"ל היבני ליה ל"ל היבני ליה לוולאכות ל"ל היבני ליה לוולאכות ל"ל היבני ליה לוולא ליה ב"ל היבני ליה לוולאכות ל"ל היבני ל"ל היב דורה לית בסקשת אוכן. ושתר עד אינו סקסל אלא כלים חדשים אכל ישנים לא דקיפולן מדוידן בתרשים ובנצאת כי היא מלאכה. ושניקים במי מצב במקדיו בדלא ניקפולן משים הכי באל אונה מחלה יום שמים לבי במי מקבל. במי מקבל. אבל יש לי להסליף אינו מקפל.

ואלו קשרים פרק חמשה עשר שבת

שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול. כגון מקח וממכר וחשבונות: הרהור מותר. להרהר בלבו כך וכך יליאות אני לריך להוליא על 🍎 ולשבו בשל בכים מנו שדה זו: אם יכול להניח רגלו ראשונה. שעקר מלד זה להניח ללד זה: קודם שתעקר שניה. שאין רחבה יותר מכדי פסיטה ורגלו אחת ללד ה והמים היא הובחים היא הובחים היא זה ושניה ללד זה: מותר. אף לדלג ולעקור את זו קודם שנחה ראשונה: אסור. לקפוץ: ליקף. למקום שהאמה כלה שם: ליעבר. שישים רגלו במים: זימנין דמיחווסן מאניה. ישורו במים: שפיר דמי. לדלג: מהו לפסוע פסיעה גסה. מי עבר משום מעשות דרכיך וישטה נחג

פסימה נסה יותר מחמה פסימה בינונית אמה: קידושא דבי שמשי. השותה מיין של קידוש בלילי שבתות: מהו לחכול חדמה. חרזיל"ח בלע"ז. מי גזרו בה משום שחיקת סמנים כשאר רפוחה חו לח: שהיח מלקה. מביח זה"ח כט, שלמה מ"ח י. לידי חולי: מבשר אבותיו. שמתו שם בגולה: שקלים ורמשים הא ודאי חתמחויי חתמחו. ולח נטשו עפר: אלא כיון דמלקי. גזור בה משום אוכל שקצים ורמשים: קדחו ליה ולו גמרא הדיטורן של חול החלח. נקלטו השחלים בחדמה וגדלו הימתחיי הימתחי הימתח אלא כיון: במעיו ונגעו בלבו ומת: שמלותיך. וכי ערומה היתה אלא שמלות מיוחדות והיינו דשבת: ותרד הגורן והדר ותעם. שם סכה ולבשה שמלות נחות שלא יפגשו בה כשהיא מקושמת ויאמרו זונה היא: שמואל. שהיתה

שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול (ה) חול אסור אסור הרהור מותר בשלמא כולהו לחיי אלא שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול מאי היא כי הא דאמר רב הונא אמר רב ואמרי ליה אמר ר' אבא אמר רב הונא היה מהלך בשבת ופגע באמת המים אם יכול להניח את רגלו ראשונה קודם שתעקר שניה מותר ואם לאו אסור מתקיף לה רבא היכי ליעביד ליקף קמפיש בהילוכא ליעבר זימנין דמיתווסן מאני מיא ואתי לידי סחימה

אלא יבהא כיון דלא אפשר שפיר דמי אלא כדבעא מיניה ר' מר' ישמעאל בר' יוםי ימהו לפסוע פסיעה גסה בשבת "א"ל וכי בחול מי הותרה שאני אומר פפסיעה גסה נומלת מחד מחמש מאות ממאור עיניו של אדם ומהדר ליה בקידושא דבי שמשי בעא מיניה ר' מר' ישמעאל

שלא יהא דבורך של שבת כדבורך של חול. פי'

בויקרת רבה (פ' לד) ר"ש בן יותי

הוה ליה אימא סבתא דהות מישתעיא

סגיחא חמר לה חימה שבתה הוח

שתקה משמע שאין כל כך לדבר

בשבת כמו בחול ובירושל' חמרי'

בטורח התירו בשחלת שלום בשבת:

ספיף ג: בג ד ומיי' שם הלכה ד מוש"ע שם סעי' חו: בקונטרם כגון מקח וממכר וחין נרחה לר"ת דהח כבר נפקח ממלוח חפלך חלח חומר ר"ת כדחמר

תורה אור השלם

וַנִימָח אָת כֶּל הַיִּקום אָשֶׁר 1 עַל פָנֵי הָאַרָמֶה מָאָרָם עַד בהמה עד רמש ועד עוף השמים נימחו מן הארץ וִישָאַר אַך נחַ וַאָשָׁר אַת נישָאַר אַך נחַ בראשית ז כג 2 ורַחַצָּתְ וַסְכָתִ ושְּׁמִתְ לָאֵכֹל וְלְשָׁתוֹת: בותגג 3 תו לחכם ויחכם עוד <u>משלי ט ט</u> 1 וַתַּרָד הָגרָן וַתַּעַשׁ כָּכֹל 4

ד) וזכחים קינ:ן, ה) ושם ע"ם פלוגתה דר"י ור"ל מהופךן, ה נ"ה מימי טולס, ש פי' טיט נקי וט' פרש"י יבמות תו: ובב"מ מ, ד"ה גרגישהה וכפרט"י כתוכות ס: ד"ה גרגיסתא, חו ב"מ פה, ש) סנהדריו לד., י) סנהדריו

מסורת הש"ח

Crarel Crimi ofress needs

MOTORY ATTOM

mire, who not which

חר יותן איכא לאיקונה

לחשי בעים כי רשעונת לר

אונים וכו', פיפרא באוניו החיבונות בלנד, דאי

לע דיסט איז ארפטי

ודותאן עי פסקי תרוייתו

שם וב"ק לה:1, כו (סנהדרי לד. וע"ש ומלוה ליישבו לד. וע"ם ומנוה ליישבו. ל וסנהדרין נב.ן, מו ודוד חזקיה דה"ב לבן

הגהות הב"ח

(ג) שם אמר כ' אניעזר דבר חכמה. נ"ב פירוש דבר הלכה וכן איתא בפרק בתרא דנדה דף סט ע"ב שלשה דברי חכמה ומפרש הלכה: (ד) שם דרכו של בוטו (לדבק) חא"מ ול"ב ס"א לדבר:



עין משפט

take proper or take

773 V 2770 2000 מווארו אונה להו מחלם למור

to rise due (b), car on

בנו חשועו לפת ליסחור

CLESS OF PERSON

משים לעלון לבכת כלם לה

ne s'ité cerés res é

כא א מיי' פכ"ד שם הלכה סי שו סעיף ח: בב ב מיי שם הלכה א סמנ סעיף ח: כג ג (מיי') סמג שם טוש"ע ה"ה סי' שה

The Gemara expounds a verse in *Isaiah* on the subject of how the Sabbath should be treated: [38]

"רְּכְּבְּרְתוֹ מֵעֲשׁוֹת דְּרָכֶּיךְ", — The verse states: and you honor it by not doing your ways. "וְכְבַּרְתוֹ, — And you honor it teaches שֶׁלֹא יְהָא מַלְבּוּשְׁךְ שֶׁלֹ שַׁבָּת בְּמַלְבּוּשְׁךְ שֶׁלֹ חוֹל — that your Sabbath garments should not be like your weekday garments.

The Gemara comments:

יְּכִי הָא דְרַבִּי יוֹחָנֶן — And this ruling is in consonance with [the practice] of R' Yochanan, קרי לְּמָאנֵיה מְבַבְּדוֹתַי — who used to refer to his clothes as "those [things] that honor me." [39]

The Gemara continues expounding the verse's phrases:

ייֶבְעָשׁוֹת דְּרָכֶיף", — By not doing your ways. This teaches שֶׁלֹא יְהֵא הִילוֹכְךְ שֶׁל שֲׁבָּת בְּהִילוֹכְךְ

של חול — that your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays. $^{[40]}$

The next phrase of the verse:

קּפְצִיךּ אֲסוּרִין — From seeking your wants. This teaches that הָפְצִיךּ אֲסוּרִין — your wants are forbidden on the Sabbath, i.e. one must refrain from activities that further his own financial affairs, [41] הַפְצִי שָׁמִים מוּהָרִין — but the wants of Heaven, that is, things involving a mitzvah, are permitted. [42]

The verse concludes:

"וְדְבֵּר דְבַר - And speaking words. This teaches

שלא יְהֵא דְבּוּרְךְּ שֶׁל חוּל — that your speech on the Sabbath should not be like your speech on weekdays. בור אָסוּר בוּרְ — Additionally, the phrase and speaking words teaches that only weekday speech is prohibited on the Sabbath, הַרְהוּר מוּתָר — but weekday thought is permitted. □

The Gemara asks:

בּשְלָמָא כּוּלְהוּ לְחֵיי — Now **in regard to all of them** [the other weekday activities prohibited on the Sabbath], **it is well**, i.e. the nature of the activities permitted during the weekdays but prohibited on the Sabbath is understandable. אָלָא שֶׁלֹא יְהַא הִילוּכְךְ שֶׁל שֲבָת בְּהִילוֹכְךְ שֶׁל — **But what is** meant by the passage **"that your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays"?** In what manner must one's walking on the Sabbath differ from his weekday walking?

The Gemara answers:

רָב הוּנָא אָמֵר רָב הוּנָא — As that which Rav Huna said in the name of Rav, וְאָמֶר רָב הוּנָא — and as others have it, R' Abba said in the name of Rav Huna: ליה אָמֵר רַבי אַבָּא אָמֵר רָב הוּנָא — If one was walking on the Sabbath and he encountered a stream of water, הַנָּה מְתַּלֶך שְׁנֵיה אָת רָגְלוֹ רְאשׁוֹנָה קוֹרֶם שְׁתַעֶקר שְׁנֵיה — if he is able to put his first foot down on the other side of the stream before lifting his second foot, i.e. the stream is so narrow that he is able to step over it with a single stride, מוֹתָר — he is permitted to cross it even by leaping. וְאָם לָאוֹ אָסוֹר — But if he is not able to step over it with a single stride, he is prohibited to jump over it.

This explanation is challenged:

בּיבִי לְּיבְבָּא — Rava objected to this: הֵיכִי לִּיעֲבָּר — But if in the latter case he is forbidden to jump over the stream, what should he do in order to get to the other side? – Should he circumvent the stream? — This is improper, for he thereby increases the walking distance. — לִיעֲבָר — Should he cross the stream by walking through it? יִימְבִּר — זִימְנִין דְמִיתַוֹּיִסן מָאנֵי מָיָא — This, too, is improper for sometimes his clothing may become soaked is with water, וְאָתֵי לִידִי סְחִיטָה — and he will come to sin by wringing it out. [7]

The Gemara concludes:

אָלָא בְּהָא — Rather, in this case, בּיוָן דְלֹא אָפְשֶר — since it is impossible to get to the other side of the stream in any more acceptable manner, שׁפִיר דָמִי — it is fine to leap over the stream. Thus, "your walking on the Sabbath should not be like your walking on weekdays" cannot refer to the leaping over of a wide stream, because doing so is the best of all the possible alternatives. —?—

The Gemara offers a different definition of the "weekday walking" that is prohibited on the

Sabbath:

אָלָא בְּרַבְּעָא מִינֵּיה רָבִּי מֵּרְבִּי יִשְׁמְעֵאל בְּרָבִּי יוֹסֵי — Rather, the manner of "weekday walking" which is prohibited on the Sabbath is as Rebbi inquired of R' Yishmael the son of R' Yose. For Rebbi inquired: מָהוּ בְּשָבָּת — May one take a long stride on the Sabbath? אָמֵר בְּשַבָּת — [R' Yishmael] said to him: יְבִי בְחוֹל מִי הוֹתְּדָה בַּשְׁבָּת — And is this permitted even on weekdays? שְׁאֵנִי אוֹמֵר בְּסִיעָה גַּסָה נוֹטֶלֶת אֶחֶד מַחֲמֵשׁ מֵאוֹת מִמְאוֹר עֵינֵיו שֶׁל Phy, I say that a long stride takes away one-five-hundredth of the light of a person's eyes. אַרְבּי שִׁמְשִׁי בְּבִי שִׁמְשֵׁי — And it is restored to him by drinking the Friday evening Kiddush wine. [10]

ריצה לצורך מצוה

ובגמרא במסכת ברכות (דף ו:) אמר רבי זירא, בתחילה כשהייתי רואה תלמידי חכמים שהיו רצים ללמוד תורה בבית המדרש בשבת, הייתי אומר עליהם שהם מחללים את השבת, עד ששמעתי שהיה אומר רבי תנחום בשם רבי יהושע בן לוי, לעולם ירוץ אדם לדבר הלכה ואפילו בשבת, שנאמר (בספר הושע פרק יא) "אחרי ה' ילכו כאריה ישאג". ומכאן שמותר לרוץ בשבת לדבר מצוה

Running to Perform a Mitzvah

The Gemara in Masechet Berachot (6b) states: "Rabbi Zera said: Originally, when I would see Torah scholars running to learn Torah in the Bet Midrash on Shabbat, I would say that they were desecrating the Shabbat until I heard Rabbi Tanchum saying in the name of Rabbi Yehoshua ben Levi, 'One should always run to a Halacha matter, even on Shabbat, as the verse states (Hoshe'a, 11), "After Hashem they go, like a lion does He roar." We see that one may run on Shabbat to perform a Mitzvah. However, with regards to riding a bicycle, we have already mentioned in the previous Halacha that Maran Harav Shlit" a rules that one should act stringently in this regard, even if one is going to perform a Mitzvah.

שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף א

אין לרוץ בשבת אא"כ הוא לדבר מצוה כגון לבהכ"נ או כיוצא בו. הגה: ואסור לפסוע יותר מאמה בפסיעה אחת, אם אפשר לו בפחות (א"ז והג"א פרק מי שהוציאוהו)

מחצית השקל על שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף א

(א) אין לרוץ כו'. ואף בחול כו'. וכתב מהרש"א בחדושי אגדות דף קי"ג [ע"א ד"ה הילוכך] א"כ מה בין שבת לחול, ותירץ דבחול ליכא איסורא, אלא הזיקא לעינים, ונוסף בשבת דאיכא איסורא. גם י"ל נפקא מינה בסומא, דאפילו הכי בשבת אסור:

The prophet Yeshayahu (58:13) mentions the requirement to "restrain your foot on Shabbat" ("Im Tashib Mi'Shabbat Raglecha"), which the Gemara explains in Masechet Shabbat to mean that "your walking on Shabbat should not be like your walking on the weekdays." Yeshayahu here refers to the obligation to walk differently on Shabbat – specifically, to walk in a slow, relaxed pace, as opposed to the hurried manner of walking during the workweek. The Sages thus inferred from this prophecy the prohibition against running on Shabbat.

One may not run on Shabbat except if he runs to perform a Misva, such as running to the synagogue. It is also permissible to run on Shabbat away from something threatening, such as if one runs to seek shelter during a rainstorm, or if one runs away from a dog, from inappropriately dressed women, or from people engaged in improper speech.

Generally, however, it is forbidden to run on Shabbat. This prohibition also applies to walking in large strides. In truth, the Sages discouraged taking large strides even during the week, as this could adversely affect one's eyesight. On Shabbat, however, beyond the potential health risks entailed, walking in large strides constitutes an outright Halachic prohibition (except, of course, in the situations described above).

טעם האיסור לרוץ בשבת

ובטעם האיסור לרוץ בשבת, יש שכתבו שהוא אסור מפני שנראה כאילו רץ לעסקיו בשבת כדרכו ביום חול, ויש שכתבו ששורש האיסור הוא מפני שאין זה עונג שבת לטרוח ולרוץ ביום השבת.

The Reason for the Prohibition of Running on Shabbat

Regarding the prohibition to run on Shabbat, some write that this is prohibited because it looks like one is running to his business dealings as he would during the week while others write that the root of the prohibition is because straining one's self by running on Shabbat is contrary to the delight of Shabbat.

וכתב בספר מנחת שבת, שמה שאמרו שלא יהא הילוכך של שבת כהילוכך של חול, היינו שההילוך וההתנהגות של האדם בשבת, צריכים להיות שונים מאלה של חול, וכמו שכתב בספר שני לוחות הברית, שצריך אדם לדקדק במעשיו יותר בשבת מבימי חול, ויהיה יותר ירא וחרד שלא להכשל באיסורים, וצריך שיבין אדם וידע גודל קדושת השבת, כי השכר על כל מצוה ומצוה ביום השבת הוא כפול ומכופל יותר משכר המצוות שבימי החול, וכן להיפך, העונש על כל חטא וחטא ביום השבת הוא כפול ומכופל יותר מעונש החטאים בימות החול.

The Sefer Minchat Chinuch writes that when our Sages said "Your mode of walking on Shabbat should not be like your mode of walking during the weekdays," they meant that one's mode of walking and behavior on Shabbat should be different from that of the rest of the week as the Sefer Shenei Luchot HaBerit writes that one must be more meticulous about his actions on Shabbat than during the rest of the week and one should also be more alert and fearful not to transgress any prohibitions on Shabbat. One must understand the great sanctity of Shabbat, for the reward for every Mitzvah performed on Shabbat is double and triple than the reward for those performed during the rest of the week. The opposite holds true as well: The punishment for every sin performed on Shabbat is double and triple than the punishment for those performed during the rest of the week.

ריצה לשם הנאה

ולפיכך כתב הסמ"ג, שנראה לו כי בחורים המתענגים בריצתם ובקפיצתם מותר להם לרוץ בשבת, שאינם רצים לעסקיהם, ועוד שהם מתענגים בריצתם. וכן פסקו הטור ומרן השלחן ערוך.

וכן אדם ההולך בדרך ויורדים עליו גשמים, או שחושש שמא ירדו גשמים, רשאי לרוץ, שהרי ניכר שאינו רץ לצורך עסקיו, וגם זהו עונג שלו לרוץ, מפני שאדרבא אם ימנע מלרוץ הרי יבא לידי צער שיבואו עליו גשמים. וכן מותר לרוץ מפני כלב הרץ אחריו וכיוצא בזה.

אם היה מהלך בדרך והגיע לשלולית מים, יכול לדלגה ולקפוץ מעליה, ואפילו אם היא רחבה שאינו יכול להניח רגלו הראשונה קודם שיעקור את השניה (כלומר, אף על פי שבא למצב ששני רגליו באוויר, והרי זה אסור שהוא כמו ריצה בשבת) מוטב שידלג מעליה ממה שיקיף אותה בהליכה, מפני שאדרבא, אם יקיפנה יבא לידי טורח גדול יותר.

Running for Pleasure

Based on this, the Samag (Sefer Mitzvot Gadol) writes that it seems to him that young men who derive pleasure from their running and jumping may run on Shabbat, for they are not running to their dealings in addition to the fact that they are enjoying their running. The Tur and Maran HaShulchan Aruch rule likewise.

Similarly, if one is walking outside and rain begins to fall or one is concerned that it is about to start raining, it is permissible to run, for it is discernible that he is not running to his business dealings and running in this situation is considered one's enjoyment, for if one does not run, on the contrary, he shall become upset as a result of being stuck in the rain. Likewise, one is permitted to run when a dog is chasing him and other such situations.

If one is walking on the street and reaches a puddle of water, one may skip or jump over it; even if the puddle is so large that one cannot put his first foot down before raising the other (i.e. although both of one's feet are in the air at the same time which, in general, is prohibited like running on Shabbat), it is better for one to skip over it rather than to walk around it, for, on the contrary, if one walks around it, this causes one to trouble himself more.

Leisure and exercise walks:

שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף ב

בחורים המתענגים בקפיצתם ומרוצתם, מתר. וכן לראות כל דבר שמתענגים בו רמ"א-וכן מותר לטייל

It is permissible to take a leisurely walk on Shabbat, in the interest of Oneg Shabbat – enjoying oneself on Shabbat. This Halacha is mentioned by the Rama (Rabbi Moshe Isserles, Poland, 1525-1572), in his glosses to Orah Haim (301). Although the Misva of Oneg Shabbat refers mainly to spiritual delights, such as Torah study, it is nevertheless permissible to engage in other kinds of enjoyment, including leisurely strolls.

There is a debate among the Halachic authorities as to whether one may take a leisurely stroll on Shabbat for medical reasons, rather than for enjoyment.

מותר לטייל - אפי' כוונתו להתעמל ולהתחמם בכך אבל אסור לרוץ כדי להתחמם וצ"ע דהא מתענג בכך וצ"ל דמיירי שעושה לרפואה

פירש מותר לטייל אף כוונתו להתעמל שרי, כל שאין ניכר שעושה לרפואה, הא לרוץ להתעמל דמוכח לרפואה, אסור בשבת אטו שחיקת סימנים. אבל בלבוש [סעיף ב] משמע דהטיול שרי ברחובות ושווקים כדרכו בחול, אבל להתעמל אף לטייל אסור

The Magen Abraham (Rabbi Abraham Gombiner, Poland, 1637-1683), however, allowed walking for health reasons, since it is not evident while one walks that he does so for medical purposes. Halacha follows the lenient position of the Magen Abraham, and thus one may walk for health purposes on Shabbat. This applies, however, only to leisurely walking.

The Levush /Elya Rabba (Rabbi Eliyahu Shapiro of Prague, 1660-1712) held that such walks are forbidden.

משנה ברורה על שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן שא סעיף ב

וכן מותר לטייל - אפילו [ח] אם כונתו להתעמל ולהתחמם משום רפואה מ"מ שרי כיון דלא מוכחא מילתא שעושה כן לרפואה אבל אסור לרוץ כדי שיתחמם לרפואה כיון דמוכחא מילתא ואסור משום שחיקת סממנין [ט] ויש מחמירין אפילו בטיול אם כונתו להתעמל לרפואה

Summary: It is forbidden to run or walk in large strides on Shabbat, except if one runs to perform a Misva or if one runs from the rain, a dog or something else that threatens his well-being. It is permissible to take leisurely walks on Shabbat for enjoyment or for health reasons. One may not jog or run for exercise on Shabbat. Children, however, may run around outside on Shabbat.

The Kaf Ha'haim (Rabbi Yaakob Haim Sofer, Baghdad-Israel, 1870-1939) emphasizes that running for health purposes is forbidden on Shabbat. Thus, one may not jog or run on Shabbat, neither for enjoyment nor for exercise. Besides the fact that the garments generally worn during jogging are not appropriate for Shabbat, the act of jogging itself is forbidden. This discussion relates only to adults. Children may be allowed to run about as part of their enjoyment of Shabbat.

Running to gain an appetite:

שער הציון סימן שא ס"ק ט

ואם רץ וכוונתו כדי שיהיה תאב לאכול, ממגן אברהם משמע קצת דשרי, אכן בט"ז איתא בהדיא לאסור, ואף דטעמו משום דריצה גופא לא חשיבא עדיין תענוג, ואם כן לפי מה דסוברים הרבה אחרונים בזה דלא כהט"ז, ממילא שרי גם בזה, כיון דהריצה הוא לצורך אכילה שהיא עונג שבת, מכל מקום אינו מבורר להיתר, דאפשר דמה שהוא עושה פעלות כדי שיהא תאב לאכול הוא בכלל לרפואה

Magen Abraham would allow one to run to gain an appetite. However, the Taz disagrees, he says that the running is not enjoyable, it's the food you will enjoy.

One would be allowed to be lenient since its for oneg shabbat. The only question that remains can this be considered part of medical restrictions on shabbat.