

24Jam

Senam Pagi, Aktivitas Fisik Warga Binaan Rutan Blora Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani

Dheny Window - BLORA.24JAM.CO.ID

May 4, 2023 - 18:14



Senam Pagi, Aktivitas Fisik Warga Binaan Rutan Blora Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani

Blora - Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh manusia. Oleh sebab itu warga Binaan Rumah Tahanan Negara Kelas II B Blora mengikuti kegiatan olah raga senam pada Kamis pagi (04/05/2023) yang diadakan di halaman olah raga Rutan mulai pukul 08.15 wib sampai dengan selesai.

Seluruh Warga Binaan yang senam terlihat begitu antusias mengikutinya. Olah raga ini sangat familiar di kalangan umum dan relative tidak terlalu berat untuk

dilakukan. dipandu oleh dua orang instruktur senam dan diiringi dengan alunan musik yang gembira turut menambah semangat setiap WBP.

Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para warga binaan. Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Paparan sinar matahari pagi juga bagus bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya.

Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari.

Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphine.

Dengan alasan tersebut, setiap WBP dituntut untuk selalu dalam keadaan sehat dan prima dengan cara berolah raga dan menjalankan pola hidup sehat. Bila setiap WBP rutin mengikuti kegiatan olah raga maka kesehatan akan terjaga dan jauh dari penyakit sehingga pembinaan pun dapat berjalan sesuai harapan.

Kepala Seksi Pelayanan Tahanan, Yowan menyampaikan "setiap WBP dituntut untuk selalu dalam keadaan sehat dan prima dengan cara berolah raga dan menjalankan pola hidup sehat. Bila setiap WBP rutin mengikuti kegiatan olah raga maka kesehatan akan terjaga dan jauh dari penyakit sehingga pembinaan pun dapat berjalan sesuai harapan. Ucapnya.