

JUSTISIA

Pegawai dan Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo Kompak Laksanakan Senam Bersama

LPKA Klas I Kutoarjo - KUTOARJO.JUSTISIA.CO.ID

Mar 4, 2023 - 12:05



Senam Bersama Pegawai dan Anak Binaan

KUTOARJO- Senam merupakan aktifitas olahraga yang cukup banyak digemari oleh masyarakat. Senam secara umum bermanfaat untuk menjaga kekuatan tulang, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga keseimbangan fisik. Di samping itu, senam yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu seseorang menurunkan berat badan serta menjaga bentuk tubuh ideal.

Senam kesegaran jasmani salah satu bentuk program layanan yang disiapkan oleh LPKA Klas I Kutoarjo untuk Anak Binaan Kutoarjo.

Sabtu pagi (4/3) Pegawai LPKA bersama Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo laksanakan senam kesegaran jasmani bertempat di lapangan tenis LPKA.

Senam dimulai pukul 08.00 WIB sampai selesai. Bertindak sebagai instruktur senam Ibu Wahyu Sri Wulandari, materi senam yang dibawakan yaitu senam

energik aerobik dengan musik yang kekinian, sehingga peserta senam menjadi lebih bersemangat. Sebelum senam dimulai didahului dengan gerakan pemanasan agar peserta senam tidak mengalami cedera. Dilanjutkan gerakan inti, dan ditutup dengan gerakan pendinginan.

Adapun manfaat yang bisa didapatkan melalui kegiatan senam, antara lain :

1. Memperbaiki keseimbangan fisik
2. Menurunkan berat badan
3. Menguatkan otot
4. Merawat kesehatan tulang
5. Mengoptimalkan fungsi otak
6. Mencegah timbulnya penyakit
7. Menyehatkan jantung
8. Membangun kepercayaan diri
9. Memiliki pola hidup aktif
10. Menghilangkan stres

Peserta senam sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti senam kesegaran jasmani tersebut. Ikut hadir juga dalam kesempatan itu mahasiswa magang dari UMP dan Undip.(AP)