

# Rutinkan Senam Pagi, Rutan Blora Wujudkan Hidup Sehat

Dheny Window - [BLORA.UPDATES.CO.ID](http://BLORA.UPDATES.CO.ID)

Dec 13, 2022 - 17:34



*Rutinkan Senam Pagi, Rutan Blora Wujudkan Hidup Sehat*

Blora - Senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para warga binaan, ini juga menjadi gaya hidup sehat dan rutinitas kegiatan yang positif oleh warga binaan Rutan Kelas IIB Blora, Selasa (13/12/2022).

Kasubsi Pelayanan Tahanan Yowan, mengatakan jika telah menjalani pola hidup yang sehat, manusia akan terhindar dari berbagai macam serangan virus yang dapat menyebabkan menurunnya kesehatan hingga dapat membahayakan jiwa.

“Dengan gerakan-gerakan senam dasar seperti ini tentunya peredaran darah lebih lancar, kan bagus buat kesehatan, sambil berjemur matahari pagi dan menghirup udara segar. Kalau badan sehat pastinya lebih bugar, berfikir pun

lebih dingin jadi jauh dari stress dan penyakit lainnya,” ungkap Yowan

Dengan melibatkan petugas yang berbaur dengan warga binaan, kegiatan senam pagi ini dilaksanakan rutin setiap hari Senin sampai Sabtu pada pukul 08.00 WIB dan dipandu oleh warga binaan yang telah mengikuti pelatihan senam aerobatik.

Kegiatan senam ini berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan para warga binaan yang mengikuti sangat antusias terlihat dari mereka bersemangat mengikuti arahan dari instruktur senam maupun petugas sehingga kegiatan dapat berjalan dengan aman dan lancar.

Senam juga dapat memperkuat tulang dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Ditambah paparan sinar matahari pagi juga sangat baik bagi tubuh karena kandungan vitamin D alaminya.

Diharapkan melalui kegiatan-kegiatan positif dari Rutan salah satunya senam pagi, warga binaan menjadi semakin semangat dan tidak mudah merasa jenuh. Dengan demikian kesehatan mereka pun terjaga selama menjalani masa pidana.