

Budayakan Hidup Sehat Dengan Rutin Berolahraga

Syafruddin Adi - LOMBOKTIMUR.JURNALIS.ID

Dec 11, 2021 - 13:35



BUDAYAKAN HIDUP SEHAT DENGAN RUTIN BEROLAHRAGA

Lombok NTB - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Selong Kanwil Kemenkumham NTB dalam rangka pembinaan fisik dan mental, kembali melaksanakan rutinitas Sabtu bugar berupa kegiatan olahraga dan senam pagi bersama Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Sabtu (11/12/2021).

Dengan rutin berolahraga kebugaran tubuh akan tetap terjaga, selain itu juga dapat menjadi sarana relaksasi untuk mengurangi rasa jenuh dan juga stress

yang dapat mengganggu metabolisme di dalam tubuh.

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari kegiatan rutinitas olahraga yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya ingat, kreativitas dan konsentrasi, menimbulkan ketenangan jiwa, tidak mudah terkena penyakit, serta mampu membantu mempercepat penyembuhan penyakit medis maupun non medis.

"Dengan rutinitas olahraga raga ini kami berharap dapat menciptakan warga binaan yang sehat, kreatif dan produktif untuk mewujudkan masyarakat yang lebih maju," ungkap Ka. Lapas Kelas IIB Selong Kanwil Kemenkumham NTB Purniawal. (Adbravo)