

24Jam

Kasi Binadik Lapas Purwokerto, Fauzen sampaikan Pentingnya Senam Pagi untuk Kesehatan WBP

Narsono Son - PURWOKERTO.24JAM.CO.ID

May 11, 2024 - 23:12



WBP Lapas Kelas IIA Purwokerto Ikuti Senam Pagi

PURWOKERTO - Salah satu Kegiatan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Lapas Kelas IIA Purwokerto untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan adalah melaksanakan senam rutin bersama.

Kegiatan senam pagi ini merupakan salah satu dari bagian program pembinaan yang wajib diikuti oleh seluruh WBP yang berada di Lapas Kelas IIA Purwokerto. Dengan kompak seluruh WBP mengikuti setiap gerakan yang dipandu oleh dua orang instruktur senam.



Senam pagi merupakan suatu aktivitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para Warga Binaan Pemasyarakatan.

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.

Dalam kesempatan terpisah, Kasi Binadik, Fauzen, menjelaskan kegiatan olahraga tersebut penting untuk dilakukan demi kesehatan WBP, Pada sabtu (11/05/2024).

“Untuk menjaga daya tahan tubuh dan menghindari resiko penyakit, para WBP kita berikan waktu untuk melakukan kegiatan senam pagi, selain itu semua fasilitas olahraga yang ada di Lapas Kelas IIA Purwokerto ini bisa dimanfaatkan oleh para WBP dengan jadwal tertentu dan tetap dibawah pengawasan petugas,” ungkapnya.

Lebih lanjut, Diharapkan melalui kegiatan-kegiatan positif dari Lapas, salah satunya senam pagi Warga Binaan Pemasyarakatan menjadi semakin semangat dan tidak mudah merasa jenuh. Dengan demikian kesehatan mereka pun terjaga selama menjalani masa pidana.

(N.son/Syifa)