

# AWNI

## Perkuat Daya Tahan Tubuh Warga Binaan Rutan Kudus Dengan Senam Aerobik

David Fernanda Putra - [KUDUS.AWNI.OR.ID](http://KUDUS.AWNI.OR.ID)

Jul 15, 2023 - 20:14



Kudus - Sabtu (15/07) Dalam lingkup Rutan Kudus, para warga binaan Rutan Kudus berkumpul di halaman terbuka untuk sesi senam yang menyenangkan dan bermanfaat. Senam ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kebugaran fisik,

tetapi juga untuk membangkitkan semangat dan menjaga kesehatan mental para warga binaan.

Pemandu senam dengan penuh semangat memulai sesi dengan senyuman ceria, mengingatkan para warga binaan untuk melupakan sejenak kehidupan di balik jeruji besi dan fokus pada gerakan-gerakan senam yang akan mereka lakukan bersama.

Para warga binaan bergembira dengan gerakan pemanasan yang melibatkan peregangan dan pemanasan otot. Mereka kemudian melanjutkan dengan gerakan-gerakan aerobik yang melibatkan langkah-langkah dansa dan loncatan yang enerjik. Musik berirama cepat membantu meningkatkan denyut jantung mereka, sehingga mereka merasakan semangat dan keceriaan dalam gerakan mereka.

Solichin sebagai Kepala Rutan Kudus mengatakan bahwa senam yang diadakan setiap hari Rabu dan Sabtu untuk menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental selama mendekam di jeruji besi.

"Senam yang diadakan Rutan Kudus ini untuk warga binaan agar sehat secara fisik maupun mental. Karena selama menjalani masa tahanan adakalanya mereka jenuh, dengan senam ini mereka dapat melepas kejenuhan yang ada dalam diri mereka," ungkap Solichin.

Sesi senam diakhiri dengan gerakan peregangan dan pendinginan yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan mencegah cedera. Para warga binaan mengambil napas dalam-dalam, menghembuskannya secara perlahan, dan merasa tubuh mereka menjadi lebih rileks dan tenang.