

## Rutaba Sehat, Tingkatkan Imun WBP Dengan Senam Pagi

**GALIH WICAKSONO - BALIKPAPAN.ARNESSIO.COM**

Dec 15, 2023 - 17:12



Balikpapan - Warga binaan Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Balikpapan Kanwil Kemenkumham Kaltim laksanakan senam bersama, Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka selama berada di Rutan Balikpapan, jumat (15/12/2023).

Kegiatan yang rutin dilaksanakan setiap Dua Minggu Sekali dengan mendatangkan instruktur senam dari luar guna menambah semangat yang mengikuti kegiatan senam tersebut. Senam bersama ini diadakan di halaman

Rutan Balikpapan pada pagi hari yang cerah. Warga binaan yang berpartisipasi berjumlah lebih dari 1000 orang dari berbagai blok di dalam rutan. Mereka dipandu oleh instruktur senam yang berpengalaman.

Kegiatan senam dimulai dengan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memasuki rangkaian gerakan utama. Instruktur senam menjelaskan bahwa gerakan-gerakan tersebut dirancang khusus untuk merangsang sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Gerakan-gerakan yang dilakukan meliputi peregangan, gerakan aerobik ringan, latihan kekuatan tubuh, dan relaksasi. Warga binaan dengan semangat mengikuti instruksi dan berpartisipasi dalam setiap gerakan dengan penuh antusiasme.

Salah satu warga binaan, mengungkapkan bahwa kegiatan senam bersama memberikan manfaat positif bagi kesehatan mereka. "Kami sangat senang bisa melakukan senam bersama seperti ini. Selain menjaga tubuh tetap sehat, ini juga membuat kami merasa lebih segar dan semangat," ujarnya.

Kepala Rutan Balikpapan, Agus Salim mengatakan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari upaya rutin untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan warga binaan.

"Selain memberikan mereka kegiatan yang bermanfaat, senam bersama juga membantu memperkuat daya tubuh mereka" Ucap Kepala Rutan Balikpapan

Senam bersama di Rutan Balikpapan ini menjadi bukti nyata bagaimana kegiatan fisik dapat berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Semangat dan antusias warga binaan dalam mengikuti kegiatan ini membuktikan bahwa upaya positif dapat dilakukan di mana pun kita berada, bahkan di dalam lingkungan rutan sekalipun.