

Senam Aerobik untuk Jaga Kebugaran Tubuh

Syafrianto - SUMBAR.INDONESIA1SATU.CO.ID

Feb 12, 2021 - 17:43



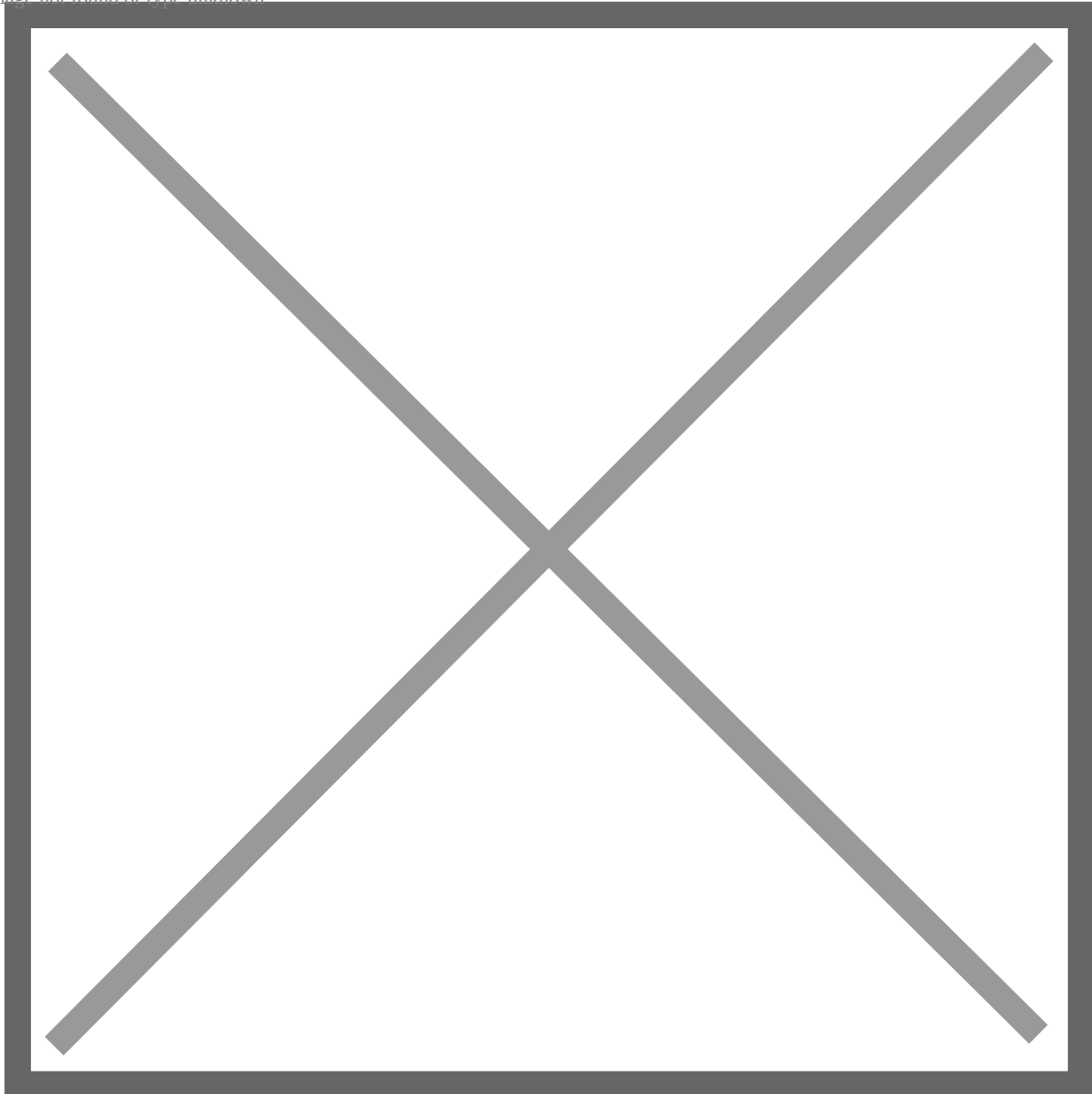
Pasaman, - Group senam aerobik Tapus Kabupaten Pasaman melaksanakan kegiatan rutin menjaga imunitas tubuh supaya terhindar dari penularan Covid-19. Senam aerobik menjadi salah satu pilihan cerdas.

Ketua Sanggar, Jafa'ar (Mak Pang) mengatakan senam aerobik merupakan perpaduan olahraga gerak ritmis yang menyenangkan. Tak dapat dipungkiri, psikologis dan fisik yang prima mampu meningkatkan imunitas tubuh.

"Dengan berolahraga justru meningkatkan imun tubuh. Dengan senam juga

membuat hatinya bahagia. Harapannya, selalu terhindar dari Covid-19," kata Mak Pang kepada Indonesiasatu.co.id di sela pelatihan teknik gerak dan koreo senam aerobik di objek Wisata Embun Water Park, Lubuksikaping, Jumat (12/02).

Image not found or type unknown



Dalam latihan bersama itu diikuti 30 instruktur senam aerobik dan pemula. Mereka menerapkan standar protokol kesehatan dengan mengenakan masker dan menjaga jarak. Durasi senam 1,5 jam. Lebih lanjut dikatakan, senam aerobik tidak dibatasi usia maupun gender. Manula dapat mengikutinya namun menggunakan ritme lebih lambat.

"Latihan aerobik ini diharapkan menularkan semangat berolahraga sampai ke pelosok. Mereka yang berasal dari berbagai daerah di Pasaman. Kami menyelenggarakannya tiga kali seminggu. Tapi, para anggota ini diharapkan terus mengajak senam masyarakat setiap hari di daerah masing-masing," katanya.

Image not found or type unknown



Sementara, Lisa peserta senam aerobik mengatakan, senam aerobik untuk menjaga kebugaran untuk menekan kasus penularan Covid-19.

"Hati yang senang itu kunci utama kesembuhan dan menghindari penularan. Imun tubuh bisa terjaga dengan berolahraga," katanya.