

# 24Jam

## Jaga Kesehatan dan Kebugaran WBP, Lapas Tembilahan Gelar Senam Kebugaran Jasmani Rutin Warga Binaan

**NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.24JAM.CO.ID**

Jun 14, 2023 - 09:39



*Kepala Regu Pengamanan dalam mengawasi para WBP yang mengikuti Kegiatan Senam Kebugaran Jasmani, Rabu (14/06/2023)*

Tembilahan - Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan kembali menggelar senam kebugaran fisik dan jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Rabu (14/06/2023). Bertempat di Lapangan Bulu Tangkis, kegiatan ini dilaksanakan rutin pada hari Kamis atau Jum'at setiap minggunya. Dipimpin oleh seorang Instruktur yang juga merupakan WBP, tampak seluruh WBP mengikuti senam kebugaran fisik dan jasmani dengan tertib.

“Kegiatan senam ini akan digelar secara rutin dan konsisten guna menjaga kebugaran fisik dan jasmani Warga Binaan sehingga dapat mengikuti program pembinaan selama berada di Lapas Tembilahan dengan baik,” tutur Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tembilahan, Hari Winarca.

Instruktur Senam merupakan mantan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga yang berstatus sebagai WBP sehingga memiliki kapasitas untuk menuntun pelaksanaan kegiatan. Kegiatan senam ini terdiri dari berbagai macam gerakan aerobik dan dilakukan dengan durasi hitungan 2 (Dua) kali 8 (Delapan). Kegiatan juga diselingi dengan dinamika kelompok berupa saling memberikan pijatan kepada teman yang berada didepan dan dibelakang berisan sehingga terjalin kekompakkan antar WBP.

Kegiatan diakhiri dengan peregangan untuk menghindari terjadinya cedera terhadap masing-masing WBP. Setelah itu WBP kembali ke kamar hunian masing-masing dengan tertib.