

# Jaga Kesehatan Badan, Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo Lakukan Olahraga

**LPKA Klas I Kutoarjo - [KUTOARJO.INDONESIASATU.ID](http://KUTOARJO.INDONESIASATU.ID)**

Oct 21, 2022 - 12:43



*Olahraga Anak Binaan LPKA Kutoarjo Dibimbing Guru Olahraga*

KUTOARJO. Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga.

Memasuki musim hujan dengan curah hujan yang tidak menentu, ternyata memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan, di mana tubuh akan cenderung rentan terserang penyakit, hal tersebut bisa saja membuat kondisi tubuh Anak Binaan LPKA Kutoarjo menjadi tidak fit.

Melalui kegiatan olahraga, Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo senantiasa menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Adapun upaya untuk mempertahankan kebugaran tubuh dengan melaksanakan olahraga yang bertempat di Lapangan wisma, dengan tutor dari PKBM Tunas Mekar Aman diikuti oleh Anak Binaan LPKA Klas I Kutoarjo.

Jenis olahraga yang mudah oleh dilakukan dimana saja, diantaranya push up, sit up, back up, lari bolak-balik, dan sebagainya. Manfaat olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan fisik, namun juga untuk meningkatkan kualitas hidup. Beberapa di antaranya yaitu :1. Memperbaiki suasana hati2. Menumbuhkan kepercayaan diri3. Mengatasi stres4. Membuat tidur lebih nyenyak5. Menikmati waktu menyenangkan Jenis olahraga yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan fisik Anak, untuk mendapatkan manfaat dari olahraga demi kualitas hidup yang lebih baik. (AP)