

## Kantor Imigrasi Cilacap jaga Kebugaran Melalui Senam Pagi

Agus Agnan - [CILACAP.JENDELAINDONESIA.COM](http://CILACAP.JENDELAINDONESIA.COM)

Aug 25, 2023 - 16:12



Cilacap, Jumat (25/08/23) Senam pagi merupakan suatu aktivitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para pegawai. Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Jika tubuh sehat dan bugar secara fisik, maka kemampuan konsentrasi juga akan meningkat dan

memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Senam juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Olahraga ini juga bisa menjaga fungsi otak, mencegah pikun, juga bisa mengurangi stress dan membuat lebih bahagia karena dengan kita melakukan gerakan senam maka tubuh akan melepaskan hormon endorphine.

Banyak manfaat yang kita dapatkan melalui olahraga senam. Oleh karena itu senam menjadi agenda rutin di Kantor Imigrasi Cilacap setiap minggunya.