

## Kodim dan Persit Wonosobo Jaga Kebugaran Ikuti Senam Zumba

Ahmad Ridho - [WONOSOBO.HUMAS.TV](http://WONOSOBO.HUMAS.TV)

Oct 21, 2022 - 10:17



*Demi jaga kebugaran guna mendukung pelaksanaan tugas Kodim 0707/Wonosobo bersama Persit mengadakan senam zumba dengan mengundang instruktur dari luar. (21/10/2022)*

Demi jaga kebugaran guna mendukung pelaksanaan tugas Kodim 0707/Wonosobo bersama Persit mengadakan senam zumba dengan mengundang instruktur dari luar. (21/10/2022)



Ny. Erlina Rahmat selaku ketua Persit menyampaikan bahwa untuk menjaga kebugaran banyak hal yang bisa dilakukan. Salah satunya dengan berolahraga secara rutin dan benar. Olahraga pun harus disesuaikan dengan kondisi kita masing – masing. Tidak boleh terlalu berat atau terlalu ringan. Minimal disesuaikan dengan umur kita.

“Senam zumba dipilih karena tidak terlalu berat atau ringan. Semua orang bisa melakukan dengan senang. Tidak membutuhkan peralatan khusus ataupun tempat yang khusus, tidak membutuhkan anggaran besar. Yang penting tubuh berkeringat dan pikiran bisa lepas dengan suara teriakan,” kata Ny. Erlina Rahmat.



Fatman selaku instruktur senam zumba menambahkan bahwa senam ini pertama kali dilakukan oleh Alberto Beto Perez yang berasal dari Columbia, Amerika Selatan, (2001). Dan saat ini sudah berkembang dengan sangat pesat ke seluruh belahan dunia. Kata "Zumba" berasal dari bahasa Columbia, yang biasa disebut dengan "Zum-zum", yang artinya adalah "Gerak Cepat".

Ada beberapa manfaat senam zumba yang bisa didapatkan, antara lain:

Mengurangi stres. Aktivitas yang padat dan pekerjaan yang tiada habisnya terkadang membuat Anda merasa penat dan stres. Untuk mengatasinya, Anda bisa berolahraga dan salah satunya adalah dengan melakukan senam zumba.

Saat melakukan senam ini, tubuh akan melepaskan hormon endorfin yang dapat memicu perasaan bahagia dan mengurangi stres. Selain itu, senam zumba juga diiringi musik yang membuat olahraga menjadi lebih menyenangkan.



Menjadi sarana bersosialisasi. Melakukan olahraga secara berkelompok layaknya senam zumba juga dapat membantu Anda bersosialisasi dengan orang banyak. Dengan melakukan senam zumba, Anda pun dapat berkumpul bersama orang-orang yang memiliki minat serupa.

Menurunkan dan menjaga berat badan tetap ideal. Senam zumba dipercaya dapat menurunkan berat badan lebih cepat. Sebuah studi menyebutkan bahwa senam zumba yang dilakukan selama 30 menit setiap harinya dapat membakar sekitar 9,5 kalori per menit.

Oleh karena itu, jika Anda yang ingin menurunkan berat badan dengan cepat, tidak ada salahnya mencoba senam zumba. Namun, jangan lupa untuk tetap konsumsi makanan bergizi seimbang agar kesehatan tubuh tetap terjaga.



Mengendalikan tekanan darah. Menurut penelitian, melakukan senam zumba selama kurun waktu 12 minggu mampu menurunkan tekanan darah dan mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh gangguan pada tekanan darah, seperti hipertensi atau hipotensi.

Menjaga kesehatan jantung.

Ketika melakukan senam zumba, detak jantung akan meningkat dan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen pun akan naik. Hal ini membuat senam zumba dipercaya dapat meningkatkan kesehatan jantung dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular.

Melakukan senam ini secara rutin dapat menjaga kesehatan tubuh sekaligus membuat anda bersenang-senang dengan berbagai musik pilihan.