

Mahasiswa PMM-2 Melakukan Kegiatan Kebhinekaan Global Melalui Olahraga



Mahasiswa PMM-2 Melakukan Kegiatan Kebhinekaan Global Melalui Olahraga

Unimalnews | Lhokseumawe – Mahasiswa PMM-2 (Pertukaran Mahasiswa Merdeka) melakukan kegiatan kebhinekaan global melalui olahraga fisik yang berlangsung di taman kampus Universitas malikussaleh dan Maestro GYM Lhokseumawe, Minggu (23/10/22).

Kegiatan tersebut didampingi oleh dosen Modul Nusantara PMM-2 Kelompok 4 “Beumeuhase”, Juni Ahyar MPd dan Mentor, Rizky Amanda.

Juni Ahyar mengatakan modul kebhinekaan kali ini memupuk kebhinekaan global melalui kegiatan olahraga, mahasiswa PMM-2 melakukan perlombaan kegiatan olahraga fisik di taman Unimal, Kemudian dilanjutkan ke tempat gym ini agar mahasiswa tidak bosan ada variasi kegiatan di kampus dan di luar kampus. Olahraga fisik yang dilakukan tersebut untuk menjaga kesehatan mahasiswa PMM agar badan menjadi bugar dan kuat untuk menjalani aktivitas.

“Olahraga fisik yang dilakukan di tempat gym banyak manfaatnya seperti menjaga kesehatan tulang dan otot, meningkatkan energi tubuh, menjaga kesehatan kulit, mencapai berat badan ideal, mencegah depresi, mengurangi risiko terjadinya berbagai penyakit, dan meningkatkan kualitas tidur,” Kata Juni.

Ia menyebutkan, tempat gym yang ia pilih adalah Maestro GYM dengan ownernya yang sering disebut bang Zoel Achmad itu ia mendirikan tempat gym yang besar di kota karena ia mengetahui bahwa kesehatan jasmani itu sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh. Di GYM Maestro ini sudah lengkap alat gymnya seperti *Smith Machine, Pec Deck Fly, Tricep bar, Ez Curl Bar, Bench Abdominal, Bench Press, Barbell, Pec deck machine, Squat rack, Cable machine, Lat pulldown machine, Rowing machine (mendayung), Samsak Tinju, Ab Roller, Pull Up Bar, Sepeda Statis, Resistance Band, Gym Ball, Tali Skipping, Matras Yoga dan Dumbell.*

“Terdapat 300 lebih member aktif dengan harga yang terjangkau perbulannya untuk mahasiswa hanya diberikan potongan harga Rp. 10.000 per 1 kali bermain dan untuk perbulannya dengan harga Rp. 115.000,” sebut Juni.

Instruktur senior, M Nur SPd juga sebagai guru olahraga mengatakan, manfaat Gym untuk Kesehatan mental yaitu bisa mengurangi kecemasan dan stres, memperbaiki sel otak, meningkatkan kebahagiaan dan rasa percaya diri, mencegah penurunan kognitif, mendapatkan relaksasi tubuh, mempertajam Ingatan, dan banyak manfaat lainnya.

Kemudian, Sultan Doles menambahkan, mendapatkan pekerjaan 8 jam sehari dari buka gym pada pukul 8 pagi hingga pukul 10 malam dengan libur tentunya untuk instruktur 2 kali dalam seminggu, khusus cewek dibimbing oleh instruktur wanita.

“Saya menjadi instruktur di gym ini untuk menjadikan saya sehat serta bonusnya menjadikan badan lebih berisi dan berotot kekar.

Sultan Doles menyarankan untuk mengonsumsi susu yang tinggi protein untuk orang yang ingin memiliki badan ideal yang dari sebelumnya obesitas atau kelebihan berat badan dan mess protein untuk orang yang ingin memiliki badan berisi dan berotot yang sebelumnya kurus tipis.[tmi]

Tanggal: 23 October 2022

Post by: [Tami](#)

Kategori: [News](#),

Tags: [Unimal](#), [Aceh](#), [Modul Nusantara](#),