

Nono Sampono Mengajak Warga Jakarta Hidup Sehat Melalui Senam Tera Indonesia

Tanjung Barat-Jakarta Selatan (14/12)-- Ketua Dewan Pembina Senam Tera Indonesia (STI), Nono Sampono mengajak warga Jakarta khususnya dan Indonesia pada umumnya untuk senantiasa memelihara kesehatan dengan membiasakan hidup sehat dengan berolah raga. Oleh karena itu, untuk mewujudkan keluarga sehat, masyarakat tenteram dan lingkungan indah melalui Senam Tera Indonesia (STI).

"Saya mengajak warga Jakarta khususnya untuk membiasakan hidup sehat dengan berolah raga, Senam Tera Indonesia adalah salah satu langkah penting untuk mewujudkan keluarga sehat, masyarakat tenteram. Pada akhirnya akan melahirkan lingkungan Jakarta yang indah, Jakarta kebanggaan dan milik kita bersama." Ujar Mantan Kepala Basarnas RI ini ketika ditemui se usai mengikuti Senam Tera Indonesia.

Lebih lanjut, mantan Calon Wakil Gubernur DKI Jakarta 2012-2017 ini menjelaskan bahwa berdasarkan data dari Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia (FORMI) secara umum bahkan lebih dari 84% masyarakat Indonesia bermasalah dengan kebugaran karena belum terbiasa dengan berolah raga. Oleh karena itu, melalui Senam Tera Indonesia ini yaitu sebuah organisasi olah raga rekreasi yang bertujuan untuk mewujudkan gerakan memasyarakatkan olah raga dan mengolah ragakan masyarakat.

"Secara umum masyarakat Indonesia harus didorong untuk terbiasa dengan berolah raga. Mudah-mudahan dengan Senam Tera Indonesia yang lebih bersifat rileks dan santai bisa menjadi stimulan masyarakat Indonesia untuk membiasakan olah raga. Selain itu, permasalahan kebugaran dan kesehatan jangan kita bangga diselesaikan di rumah sakit, tetapi lebih baik kita selesaikan di rumah dan kehidupan keseharian kita. Misalnya mengatur pola hidup yang sehat terutama berolah raga dengan teratur." Jelas Mantan Komandan Korps Marinir ini.

Selain itu, Ketua Dewan Pembina Persatuan Antar Suku Tanah Air Indonesia (PASTI) ini mengutarakan bahwa Senam Tera Indonesia adalah bukan sekedar gerakan fisik semata, tetapi olah raga pernafasan yang dipadu olah gerak. Dimana kata tera atau terapi yang berarti olah raga yang berfungsi sebagai terapi. Oleh karena itu, Senam Tera mempunyai banyak manfaat dari setiap gerakannya yakni gerakan peregangan yang bertujuan meregangkan otot sebelum melakukan gerakan senam, kemudian gerakan persendian yakni

menggerakkan seluruh persendian yang mempunyai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental dan yang terakhir adalah gerakan pernafasan.

"Senam Tera Indonesia diadopsi dari 18 jurus dari ilmu bela diri Tai Chi dari Cina yang mempunyai banyak manfaat dari setiap gerakannya, dimana gerakan peregangan bertujuan meregangkan otot, kemudian gerakan persendian bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental serta gerakan pernafasan." Demikian tutup Letnan Jenderal TNI (Marinir) Purn. Dr. Nono Sampono, M.Si

Letnan Jenderal TNI (Marinir) Purn. Dr. Nono Sampono, M.Si

Ketua Dewan Pembina Senam Tera Indonesia (STI), Mantan Calon Wakil Gubernur DKI Jakarta Periode 2012-2017, Mantan Komandan Korps Marinir TNI AL, Mantan Kepala Basarnas RI, Anggota DPD RI Periode 2014-2019, Ketua Dewan Pembina PASTI