

Bincang-Bincang Asdep Kemenpora RI dengan Fahmi Fachrezzy: Ingin Hidup Berkualitas dan Produktif Tetap Aktif Berolahraga

Tony Rosyid - INDONESIASATU.CO.ID

Feb 25, 2021 - 19:47



JAKARTA - Asisten Deputi III Bidang Pengelolaan Olahraga Rekreasi Kemenpora RI Maifrizon salah satu pejabat yang berlatarbelakang bidang ilmunya olahraga. Maifrizon terus membangun komunikasi dengan insan

olahraga nasional, kali ini, Kamis (25/2/2021) pagi bincang-bincang dengan Fahmi Fachrezzy, pesenam senior nasional.

Bertempat di Elite Club Epicentrum Kawasan Rasuna Epicentrum - Jl. Epicentrum Utama Raya, Kuningan Jakarta Selatan, Maifrizon berdialog dan berdiskusi tentang kondisi olahraga nasional pasca pandemi COVID-19, dimana berolahraga sangat penting dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh. Namun, harus tetap melaksanakan protokol kesehatan.

Seperti diketahui Fahmi, kelahiran 26 Januari 1964 telah mengukir sejarah dan prestasi dirinya di olahraga senam, khususnya sport aerobik. Meski di usia 57 tahun saat ini masih aktif sebagai pelatih aerobik Elite Club Epicentrum.

"Siapa bilang orang lanjut usia tak membutuhkan olahraga? Olahraga menjadi salah satu bagian yang penting bagi lansia agar tetap produktif. Melakukan olahraga secara rutin membantu mengontrol berat badan, meningkatkan daya tahan tubuh, dan membantu tidur lebih lelap. Itu lah salah satu bincang-bincang saya dengan Sobat Fahmi," ujar Asdep Pengelolaan Olahraga Rekreasi kepada media ini, saat dihubungi, Kamis (25/2) sore.

Dikatakan Maifrizon yang akrab disapa Pak Eri ini, setiap orang pasti ingin memiliki kondisi tubuh yang sehat agar tetap aktif. Namun, nyatanya ketika memasuki usia di atas 60 tahun, banyak yang merasakan berbagai macam keluhan yang membuat produktivitas dan kualitas hidup menurun.

"Menjadi tua itu pasti, namun tetap aktif dan produktif itu adalah suatu pilihan. Salah satu cara untuk mencegahnya adalah tetap aktif melakukan berbagai kegiatan, agar otak tetap bugar, diantara adalah olahraga sembari berekreasi atau yang menyenangkan diri kita sendiri," imbunnya. (Agusmardi)