

# Coba Fasilitas Outdoor Gym UPNVJ, Rektor Suarakan Gaya Hidup Sehat

Friday, 16 August 2024 10:03 WIB



**HumasUPNVJ** - Rektor Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta (UPNVJ) Anter Venus baru-baru ini mencoba fasilitas outdoor gym yang baru saja dibangun di lingkungan kampus. Dalam kesempatan tersebut, Venus menunjukkan antusiasmenya dalam mendukung gaya hidup sehat bagi seluruh civitas akademika.

Fasilitas outdoor gym ini merupakan salah satu inisiatif kampus untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, dosen, serta tenaga kependidikan.

Venus memulai aktivitas dengan mencoba beberapa alat kebugaran seperti pull-up bar, parallel bar, hingga alat push-up station yang tersedia.

"Saya sangat senang dengan adanya fasilitas ini. Semoga dapat dimanfaatkan dengan baik oleh seluruh warga kampus untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh karena pada dasarnya learning capacity juga dipengaruhi oleh tubuh kita," ujar Venus.

Selain mencoba langsung berbagai alat kebugaran, Rektor UPNVJ juga mengajak seluruh mahasiswa dan staf untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Menurutnya, fasilitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga, tetapi juga tempat berinteraksi dan mempererat rasa kebersamaan di antara sivitas akademika UPNVJ.

Fasilitas outdoor gym ini dibangun sebagai bagian dari program UPNVJ yang fokus pada peningkatan sarana prasarana kampus demi mendukung aktivitas akademik dan non-akademik. Diharapkan, dengan adanya fasilitas ini, lingkungan kampus dapat menjadi tempat yang lebih dinamis dan mendukung pola hidup sehat bagi seluruh penghuninya.

Dalam wawancaranya, Venus juga menjelaskan bahwa kampus telah membangun Lapangan Olahraga Multifungsi (LOM) yang dapat digunakan untuk berbagai jenis olahraga seperti tenis, basket, dan futsal. Menariknya, LOM ini juga dirancang untuk berfungsi sebagai tempat parkir bagi mobil dengan kapasitas mesin di bawah 1200 cc, sehingga lebih fleksibel dalam penggunaannya.

Di area bawah Kampus Limo UPNVJ, akan dilakukan penurapan tanah yang saat ini tidak terpakai. Venus mengatakan bahwa akses jalan ke area bawah akan dibuka, yang nantinya diisi dengan berbagai fasilitas baru, termasuk lapangan olahraga voli, futsal, basket, dan outdoor gym setelah keberadaan indoor gym di Gedung MERCe lantai 7 Kampus Limo UPNVJ.

Selain itu, sebuah taman dan warung kecil akan dibangun untuk memperindah dan melengkapi area tersebut. Tidak ketinggalan, lapangan badminton yang terletak di Gedung Wahidin Sudirohusodo Kampus Pondok Labu UPNVJ juga akan diperbaiki.



---

Export tanggal : Friday, 16 August 2024 Pukul 17:21:15 WIB.

Exported dari [ <https://upnvj.ac.id/id/berita/2024/08/coba-fasilitas-outdoor-gym-upnvj-rektor-suarakan-gaya-hidup-sehat.html> ]

---