

# BERITA TERBARU

## Anggota Kodim 1002/HST dan Persit Laksanakan Senam SKJ-88 Bina Kebugaran Badan dan Jaga Kesehatan

Maskuri - [HST.BERITATERBARU.CO.ID](http://HST.BERITATERBARU.CO.ID)

Feb 28, 2023 - 11:32



*Anggota Kodim 1002/HST dan Persit Laksanakan Senam SKJ-88 Bina Kebugaran Badan dan Jaga Kesehatan*

BARABAI-Bina Kebugaran Badan dan Jaga Kesehatan Anggota Kodim 1002/HST dan Persit melaksanakan Senam SKJ-88 dalam rangka menjaga kebugaran dan meningkatkan imun di dalam tubuh manusia yang berguna untuk

menangkal penyakit dari luar, salah satunya yaitu dengan melaksanakan olahraga. dengan berolahraga secara teratur akan terhindar dari penyebaran penyakit. Selasa (28/02/23)



Sebelum pelaksanaan Senam SKJ-88 dilaksanakan apel pagi yang diambil oleh Koamndan Kodim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana.S.I.P.,M.Han.

Dalam Kesempatan Koamndan Kodim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana.S.I.P.,M.Han, menyampaikan bahwa senam SKJ-88 selain menyehatkan, jalan sehat ini juga bertujuan untuk menjalin silaturahmi kebersamaan antar anggota Kodim dan menjaga kesehatan supaya tubuh sehat terdapat jiwa yang sehat pula serta menunjang tugas sehari-hari,"ujarnya

Dalam setiap kegiatan yang bersifat pembinaan fisik, sebagai keharusan adalah pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tensi yang bertujuan untuk mengantisipasi terjadi hal yang tidak diinginkan, dikarenakan hal ini merupakan kewajiban atau prosedur yang harus dilalui."tambahnya

Jalan kaki menjadi salah satu olahraga sederhana yang memberikan manfaat yang luar biasa untuk tubuh. Hal itu juga dipengaruhi oleh jumlah kalori terbakar jalan kaki. Dengan jarak tertentu akan memungkinkan untuk memperbanyak pembakaran kalori yang terdapat pada tubuh,"tutupnya.(pendim1002).