

Tingkatkan Kebugaran Tubuh, Persit KCK Kodim 0811 Tuban Senam Pagi Bersama

Basory Wijaya - TUBAN.REDAKSISATU.CO.ID

Apr 26, 2024 - 10:42



TUBAN, – Persit (Persatuan Istri Tentara) Kartika Chandra Kirana Kodim 0811 Tuban melaksanakan senam pagi bersama anggota Persit Koramil jajaran bertempat di lapangan Makodim 0811 Tuban, Jum'at (26/04/2024).

Image not found or type unknown



Image not found or type unknown



Kegiatan senam sendiri diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur Senam.

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit Kartika Candra Kirana Cabang XXVI Kodim 0811 Tuban, Ny. Roza Suhada menerangkan bahwa kegiatan senam ini bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi bersama seluruh anggota persit Kodim 0811 Tuban.

“Saat berolahraga aerobik kita menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Dengan begitu, kita telah menggunakan dan melatih otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Selain itu, terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung sehingga oksigen akan dialirkan secara lancar lewat pembuluh darah ke seluruh tubuh”, Terang Ketua Persit.

Lebih lanjut Ketua Persit KCK menyampaikan bahwa kegiatan senam bersama ini supaya anggota Persit senantiasa sehat dan bugar. “Jika sudah bugar dan sehat ibu Persit senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer”, Tambahnya (Faro)