

PUBLIK

Dukung Tugas Suami, Persit Korem 073/Makutarama Senam Bersama

Agung widodo - SALATIGA.PUBLIK.CO.ID

Feb 15, 2022 - 21:44



Persatuan Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Koorcabrem 073/Makutarama Melaksanakan Olahraga Senam Bersama, Bertempat Dilapangan Tenis Makutarama, Jl Veteran, Salatiga

SALATIGA- Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, persatuan Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Koorcabrem 073/Makutarama melaksanakan

olahraga senam bersama, bertempat dilapangan tenis Makutarama, Jl Veteran, Salatiga. Selasa, (15/02/2022).

Senam tersebut diikuti ketua Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Koorcabrem 073/Makutarama serta pengurus. Senam bersama diawali dengan pemanasan, dengan tujuan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera.

Pada kesempatan tersebut, ketua Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Koorcabrem 073/Makutarama Ny. Henny Putranto Gatot mengatakan, olahraga dan senam bersama ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat serta menerapkan pola hidup sehat serta untuk menjaga kebugaran tubuh anggota Persit.

Saat berolahraga kita menggerakkan hampir seluruh tubuh, senam juga untuk meningkatkan laju pernafasan dan menguatkan jantung sehingga menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat.

Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh kita. Sama seperti olahraga lainnya, senam juga dapat membantu membakar kalori dan lemak.

“Dikombinasikan dengan pola makan yang sehat, senam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan, namun juga untuk menjaga penampilan”, ujar Ny. Henny Putranto.

Diharapkan dengan adanya senam bersama ini seluruh anggota Persit senantiasa sehat dan bugar, jika sudah sehat dan bugar otomatis akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer.

Lebih lanjut Ibu wakil Ketua Ny. Okta Hendro menambahkan, kegiatan senam bersama ini sebagai upaya untuk menciptakan suasana kekeluargaan dalam mendukung kinerja suami untuk melaksanakan tugas sehari-hari. Selesai senam bersama dilanjutkan olahraga tenis lapangan.

Kegiatan senam bersama tersebut diikuti Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Koorcabrem 073/Makutarama Ny. Henny Putranto Gatot, Ibu wakil ketua, seluruh pengurus anggota persatuan istri tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana Koorcabrem 073/Makutarama. Sumber Penrem 073/Makutarama.

Editor : JIS Agung w