



## Dengan Senam Bersama Cara Persit KCK Cab. XXVI Tampil Segar dan Bugar

Basory Wijaya - [TUBAN.KAMPAI.CO.ID](http://TUBAN.KAMPAI.CO.ID)

Aug 26, 2022 - 16:24



TUBAN, – Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Cab. XXVI Kodim 0811 Tuban melaksanakan senam pagi bersama bertempat di lapangan apel indoor Makodim 0811 Tuban Jln. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 800 Kabupaten Tuban. Jum'at (26/08/2022).



Senam tersebut diikuti Ketua Persit KCK Cab. XXVI Dim 0811 Tuban Ny. Roza Suhada dan juga pengurus serta anggota ranting dari koramil jajaran.

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

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit KCK Cab. XXVI, Ny. Roza Suhada menegaskan bahwa kegiatan senam bersama ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi seluruh anggota persit.

“Saat berolahraga aerobik (misalnya senam), 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 yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar,” ungkap Ny. Roza Suhada

“Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh kita. Sama seperti olahraga lainnya, senam membantu membakar kalori dan lemak. Dikombinasi dengan pola makan yang sehat, senam tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan namun juga untuk menjaga penampilan dan berat badan yang sehat. Pastikan kita melakukan gerakan senam dengan lincah dan gesit agar kalori yang terbakar lebih optimal,” imbuhnya.

“Diharapkan dengan adanya senam bersama ini seluruh anggota Persit senantiasa sehat dan bugar, Jika sudah bugar dan sehat, otomatis dirinya akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai prajurit,” Pungkasnya. (Pendim0811)