

BERITA TERBARU

Tetap Bugar di Tengah Pandemi, Ny Kiki Sriyanto Ajak Ibu-ibu Persit Galakan Senam Sehat

solmi - JAMBI.BERITATERBARU.CO.ID

Mar 26, 2022 - 03:04



Suasana Senam Aerobik Ny Kiki Sriyanto bersama Ibu-ibu Persit Koramil 415-09/Tlp.

JAMBI – Pada masa pandemi ini, kesehatan dan kebugaran merupakan sesuatu yang sangat berharga. Sebab itu, dalam rangka menjaga kebugaran tubuh, Ketua Persit KCK Cabang XXIII Kodim 0415/Jambi, menggelorakan senam sehat

bersama anggota Persit KCK Ranting 10 Koramil 415-09/Telanaipura.

Menurut Ny Kiki Sriyanto, seperti senam pagi yang dia lakoni bersama ibu-ibu Persit Koramil 415-09 baru-baru ini, merupakan suatu aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Gerakan-gerakan senam aerobik pada pagi hari sangat bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah, sehingga tubuh lebih sehat dan bugar.

"Ayo ibu-ibu, kita lakuin senam untuk gerakin tubuh, agar kita dapatkan kebugaran dan kesehatan, sehingga bisa mendukung aktivitas kita sehari-hari tanpa ada keluhan dan hambatan sama sekali," ajak Ny Kiki.

Dia menambahkan, senam kerap menjadi pilihan olahraga untuk memelihara kesehatan dan kebugaran. Selain memberi semangat kegiatan tersebut bisa merampingkan tubuh.

"Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan juga di lingkungan keluarga besar koramil lain di jajaran Kodim 0415/Jambi. Sehingga kita mampu mewujudkan stamina yang prima dan kebugaran di tengah keseharian prajurit dan anggota Persit," kata Ny Kiki Sriyanto bersemangat. (UTI)