

# Menjaga Imunitas dan Kebugaran Tubuh, Persit Koorcab Rem 083 Gelar Olahraga Bersama

**Achmad Sarjono - [KOTAMALANG.INDONESIAID.CO.ID](http://KOTAMALANG.INDONESIAID.CO.ID)**

Dec 3, 2021 - 17:52



KOTA MALANG – Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Koorcab Rem 083 melaksanakan senam pagi dan olahraga bersama bertempat di Aula Untung Suropati Makorem 083/Bdj. Jln. Bromo No. 17 Kota Malang. Jumat (03/12/2021)

Aerobik atau senam bersama tersebut dipimpin Ketua Persit KCK Koorcab Rem 083 Ny. Beby Irwan Subekti dan diikuti oleh Wakil ketua serta pengurus persit Koorcab Rem 083/Bdj.

Kegiatan senam diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam Kardio bersama.

Pada kesempatan tersebut ibu ketua Persit KCK Koorcab Rem 083 menyampaikan bahwa kegiatan senam bersama ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi.

“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 serta pembuluh darah membesar,” ungkap nya.

Pastikan kita melakukan gerakan senam dengan lincah dan gesit agar kalori yang terbakar lebih optimal. “Diharapkan dengan adanya senam bersama ini seluruh anggota Persit senantiasa sehat dan imunitas tubuh terjaga dan otomatis akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer,” pungkasnya. (Pen/Jon)