

## Jaga Tubuh Tetap Bugar, Prajurit Korem 073/Makutarama Gelar Senam SKJ Bersama

Agung widodo - SALATIGA.XPRESS.CO.ID

Jan 24, 2023 - 11:26



*Korem 073/Makutarama Gelar Olahraga Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 88), Dilapangan Makorem Jl Diponegoro, Kota Salatiga, Jawa Tengah.*

SALATIGA- Korem 073/Makutarama gelar olahraga Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 88), dilapangan Makorem Jl Diponegoro, Kota Salatiga, Jawa Tengah, Selasa (24/01/2023).

Sebelum senam bersama, dilaksanakan apel pagi yang dipimpin oleh Kasiops Korem Mayor Inf Ketut Hendra Budiharja.



Saat apel pagi Mayor Inf Ketut Hendra Budiharja menyampaikan, untuk seluruh prajurit Korem 073/Makutarama serta Disjan harus melaksanakan Senam SKJ 88, dengan tujuan untuk meningkatkan keseagaran, kesehatan dan kebugaran jasmani setiap prajurit.

“Kegiatan SKJ 88 yang dilaksanakan ini sebagai tindak lanjut perintah bapak Panglima TNI Laksamana TNI Yudo Margono yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Jum’at sebanyak 2 Set, dilanjutkan dengan jalan sehat mengelilingi Ksatriaan,” tutur Mayor Ketut.

Senam Kesegaran Jasmani yang populer di era tahun 88 ini merupakan gerakan senam pemanasan yang melibatkan gerakan seluruh anggota tubuh yang sangat baik dan cocok sebelum melaksanakan olahraga lainnya.



Kajasrem 073/Makutarama Kapten Kav Slamet Priyanto selesai senam bersama mengatakan, bahwa olahraga rutin ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan stamina prajurit serta sebagai sarana untuk menjaga soliditas, kekompakan dan kebersamaan yang menjadi ciri khas prajurit.

“Selain untuk menjaga kesehatan dengan berolahraga teratur pikiran kita akan menjadi lebih fresh sehingga akan meningkatkan imunitas tubuh dan terhindar dari segala macam penyakit,” ujarnya

Redaktur : JIS Agung

Kontributor : Penrem 073/Mkt