

# AWNI

## Guna Jaga Kondisi Tubuh Agar Tetap Bugar, Keluarga Besar Kodim 1001 Lakukan Senam SKJ-88

Maskuri - [HSU.AWNI.OR.ID](https://HSU.AWNI.OR.ID)

Feb 10, 2023 - 10:08



*Guna Jaga Kondisi Tubuh Agar Tetap Bugar, Keluarga Besar Kodim 1001 Lakukan Senam SKJ-88*

Amuntai- Anggota Kodim 1001/HSU-BLG, baik Prajurit, Persit dan PNS melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani (SKJ 88) bersama di Lapangan Apel Makodim 1001/HSU-BLG Jl. Basuki Rahmat no 02 Kec. Amuntai Tengah, Kab. Hulu Sungai Utara. Jum'at (10/02/2023) pagi



Manfaat dari senam SKJ ini salah satunya yaitu untuk menjaga stamina tubuh agar badan selalu fit, sehat dan mampu melaksanakan tugas dengan baik di Kantor maupun di Lapangan, sehingga senam SKJ 88 yang saat ini begitu populer dikalangan TNI, khususnya Prajurit dan PNS Kodim

Komandan Kodim 1001/HSU-BLG Letkol Inf Dhuwi Hendradjaja, S.Sos.,M.I.Pol. mengatakan. "Kesegaran Jasmani merupakan Kunci kesehatan dan ketahanan tubuh. Makin tinggi tingkat kesegaran Jasmani seseorang, maka semakin bagus pula kemampuan kerja fisiknya dan tidak akan mudah terjangkit berbagai penyakit". ucapnya

"Gerakkannya memang terkesan sederhana, namun dapat membantu membakar kalori, jika rangkaian olah raga ini dapat dilakukan secara teratur dan terukur, maka sangat baik dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang". jelasnya

Kegiatan ini dihadiri oleh Komandan Kodim 1001/HSU-BLG Letkol Inf Dhuwi Hendradjaja, S.Sos.,M.I.Pol. Ketua Persit KCK Kodim 1001/HSU-BLG, Perwira Stap, Danramil, Bintara, Tamtama serta Anggota Persit Kodim. (Pendim 1001)