

# EKSPOS

## Senam Pagi Bersama, Cara Anggota Persit Pasangkayu Menjaga Kebugaran dan Kesehatan

M Ali Akbar - [SULBAR.EKSPOS.CO.ID](http://SULBAR.EKSPOS.CO.ID)

Jan 30, 2024 - 18:54



PASANGKAYU, Untuk tetap menjaga kebugaran dan kesehatan, senam pagi bersama menjadi kegiatan rutinitas harian Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Cabang LXVI Kodim 1427 Pasangkayu.



Senam bersama yang diikuti Ketua Persit KCK, Ny Balqis Dony Siswanto, dilaksanakan di Halaman Koramil 01 Pasangkayu, Jalan Andi Depu Pasangkayu, Selasa (30/1/2024).



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

Ny Balqis Dony Siswanto mengatakan, kegiatan senam bersama tersebut bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, dan menjaga kebugaran tubuh.

“Senam dapat menjaga kondisi serta kebugaran tubuh agar stamina tubuh selalu tetap terjaga dan jangan lupa juga untuk pola hidup serta diimbangi pola makan yang benar”, kata Ketua Persit.

Menurutnya, saat berolahraga senam bersama hampir seluruh bagian tubuh digerakkan. Sehingga otot-otot di seluruh bagian tubuh dapat bergerak.

“Nah, dengan begitu, kita telah menggunakan dan melatih otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul, selain itu terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung sehingga oksigen akan dialirkan secara lancar lewat pembuluh darah ke seluruh tubuh”, tutur istri Dandim ini.

Ia menambahkan, kegiatan rutin senam pagi bersama ini, juga dilakukan anggota Persit di jajaran Koramil, seperti saat ini di Koramil 01 Pasangkayu, termasuk di Koramil 02 Bambalmotu, dan di Koramil 03 Baras.

“Pada intinya, senam bersama ini kita lakukan rutin, salah satu cara kita sebagai istri TNI khususnya di Pasangkayu bagaimana menjaga tubuh agar bisa tampil bugar dan sehat untuk membantu seluruh rangkaian tugas suami TNI”, tutupnya.