

## Hidup Sehat, Ketua Persit KCK Ranting 04 Koramil 03 Bandongan Ajak Anggota Persit Senam Aerobik

Rony - [MAGELANG.PUBLIKMERDEKA.COM](http://MAGELANG.PUBLIKMERDEKA.COM)

Aug 6, 2022 - 18:26



*Ketua Persit KCK Ranting 04 Koramil 03 Bandongan Bersama Anggota Persit Melaksanakan Aerobik Di Aula Desa Bandongan*

MAGELANG,- Ketua Persit Ranting 04 Koramil 03 Bandongan Kodim 0705 Magelang, Ny. Sugiati Wagino bersama anggota persit melaksanakan senam

aerobik bertempat di Aula Desa Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang, Sabtu (6/8).

Ketua Ranting 04 Ny.Sugiati Wagino mengatakan, olahraga senam merupakan salah satu upaya menjaga kesehatan yang penting untuk melakukan aktivitas sehari-hari, oleh sebab itu kita tidak boleh terlena untuk selalu menjaga kesehatan badan. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan, diantaranya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, minum air putih yang banyak dan olahraga secara teratur.

Hal itulah yang mendorong ibu-ibu persit ranting 04 Koramil 03 Bandongan untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka, dengan melaksanakan senam aerobik rutin setiap hari sabtu

"Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu. Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, jika dilakukan dengan benar dan teratur sehingga didapatkannya sirkulasi pada organ tubuh memperbaiki kerja jantung dan paru-paru"

Ketua Persit KCK Ranting 04 menambahkan, bahwa Kegiatan senam aerobik tersebut selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, juga untuk mempererat hubungan tali silaturahmi, persaudaraan serta menjalin kekeluargaan dan komunikasi sesama anggota Persit KCK Ranting 04 Koramil 03 Bandongan sehingga timbul rasa kebersamaan dan kekompakan" Imbuhnya.

Pelaksanaan senam ini dipimpin langsung oleh instruktur senam Diana purwanto dari Persit Akmil sehingga dapat membangkitkan semangat ibu-ibu Persit yang hadir untuk mengikuti gerakan-gerakan senam aerobik tersebut,dengan penuh semangat dan gembira,"Tutup Ny Sugiati Wagino.

Pen: 0705/ Mgl