

## Anggota Koramil Wonosari Jaga Kebugaran Lewat Senam SKJ

Budyanta - [KLATEN.JURNALIS.ID](http://KLATEN.JURNALIS.ID)

Jan 24, 2023 - 10:57



*Anggota Koramil Wonosari Jaga Kebugaran Lewat Senam SKJ*

Klaten - Kapten Inf Luis Timur Riyanto Danramil 22 Wonosari [Kodim 0723 Klaten](http://Kodim0723Klaten) beserta Anggota Koramil 22 Wonosari melaksanakan Senam SKJ 88 di halaman Makoramil 22 Wonosari Klaten, (24/1/2023)

SKJ merupakan jenis olahraga senam umum dan termasuk kategori senam aerobik. Senam aerobik mengkombinasikan berbagai gerakan aktif, kreatif, dan energik. Ciri utama senam aerobik yaitu setiap rangkaian gerakannya dipilih menyesuaikan irama musik yang mengiringi. Karena menggunakan musik, olahraga ini tentu terasa menyenangkan dan membuat semakin bersemangat.

Danramil menuturkan bahwa Senam kebugaran jasmani (SKJ) merupakan jenis olahraga aerobik yang memiliki beragam manfaat kesehatan seperti membuat tidur jadi lebih nyenyak, meningkatkan suasana hati, dan mengendalikan berat badan.

“Dengan melakukan senam akan dapat menurunkan berat badan berlebih, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan suasana hati dan dapat meningkatkan kesehatan jantung,” tutur Danramil

Danramil 22 Wonosari Kapten Inf Luis Timur Riyanto menambahkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) 88 tersebut dilaksanakan sebagai pemanasan sebelum anggota Koramil 22 Wonosari melaksanakan kegiatan di wilayah desa binaan masing-masing.

“Selain melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani fisik dan tubuh kita akan menjadi prima, personel Koramil semakin kompak dan fit sehingga dapat menjadi pemicu bagi personel dalam mendukung setiap pelaksanaan tugas dan kewajiban secara maksimal,” pungkas Kapten Inf Luis Timur Riyanto. (Red)