

## Dandim 0415/Jambi Senam Bersama di Mayonif Raider 142/KJ

solmi - JAMBI.PRESS.WEB.ID

Oct 6, 2023 - 12:50



JAMBI - Dalam rangka memperingati HUT TNI ke-78, berbagai rangkaian kegiatan digelar. Mulai dari bhaksos kesehatan, santunan kepada anak-anak panti, gelaran budaya maupun olahraga bersama dan kegiatan kemeriahan lainnya.

Pagi ini, meski cuaca masih diselimuti kabut asap tipis, kemeriahan semarak peringatan HUT TNI ke-78 tidak membuat surut semangat para prajurit TNI,

persit dan PNS jajaran Korem 042/Gapu untuk melakukan olahraga raga bersama di lapangan Mayonif Raider 142/KJ, Jumat (06/10/2023).

Hadir dalam kegiatan tersebut, yakni Danrem 042/Gapu, Dandim 0415/Jambi, para Dandim jajaran Korem 042/Gapu, Persit, prajurit dan PNS dilingkungan Korem 042/Gapu.



Semangat dan kemeriahan olahraga tampak jelas terlihat pada saat gerakan-gerakan senam mengikuti instruktur. Tidak luput dari pantauan, Dandim Letkol Arm Eko Pristiono, SH., M.I.Pol tampak serius penuh semangat berada di barisan depan bersama Danrem 042/Gapu.

Menurut Dandim Eko senam sangat bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Orang-orang yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, powernya, kelenturannya, koordinasi, kelincahan serta keseimbangan, jelas Dandim.

Dikatakannya setiap olahraga tentu baik untuk kesehatan, selama hal itu dilakukan dengan cara yang benar dan tidak berlebihan. Hal ini tentu saja berlaku juga untuk senam. Manfaat senam y meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan berat badan.(IS/put)