

# XPRESS

## Anggota Kodim Dan Unsur Forkopimda Melaksanakan Senam SKJ-88

Maskuri - [HSU.XPRESS.CO.ID](http://HSU.XPRESS.CO.ID)

Jan 27, 2023 - 10:12



*Anggota Kodim Dan Unsur Forkopimda Melaksanakan Senam SKJ-88*

Amuntai- Untuk membangun Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul, profesional dan tangguh dalam menjalankan tugas kewilayahan maupun aktifitas di Kantor sehari-hari, untuk itu perlu setiap Prajurit TNI maupun Instansi lain melaksanakan Senam SKJ-88. Bertempat di Lapangan Makodim 1001/HSU-BLG. Jum'at (27/01/2023) pagi



Kegiatan ini diawali dengan Apel pagi kemudian dilanjutkan Peregangan otot dan pemanasan tubuh yang dipimpin oleh Bintara Jasmani Kodim Serka Rinto kemudian di lanjutkan jalan santai disepertaran Kota Kabupaten Hulu Sungai Utara dan berakhir di Lapangan Makodim dilanjutkan Senam SKJ-88.

Komandan Kodim 1001/HSU-BLG Letkol Inf Dhuwi Hendradjaya, S.Sos.,M.I.Pol, usai kegiatan mengatakan, "Manfaat dari Senam SKJ 88 ini adalah untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap fit dan membuat badan bergerak aktif. Gerakkannya memang terkesan sederhana, namun dapat membantu membakar kalori"

"Olah raga ini dengan rangkaian gerakan yang teratur dan terukur maka sangat baik juga dalam meningkatkan kesehatan Jantung, Paru – Paru serta merilekskan Otot – Otot tubuh yang tegang agar fresh kembali".

"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 berbagi penyakit".  
ucapnya

Diharapkan semoga dengan adanya kegiatan Senam SKJ 88 bersama ini, personel Kodim 1001/HSU-BLG dan Unsur Instansi terkait lainnya senantiasa sehat dan bugar.

Kegiatan ini dihadiri oleh Komandan Kodim 1001/HSU-BLG Letkol Inf Dhuwi Hendradjaya, S.Sos.,M.I.Pol, Kapolres HSU AKBP Moch. Isharyadi Fitriawan, S.I.K, Ketua DPRD Kabupaten Hulu Sungai Utara dan seluruh instansi Pemerintah Daerah Kabupaten Hulu Sungai Utara

(Pendim 1001)