

## **Jaga Kebugaran Tubuh, Personel Makorem 082/CPYJ bersama Ibu Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Koorcab Rem 082 PD V/Brw dan pengurus Gelar Senam Aerobik.**

**Basory Wijaya - [MOJOKERTO.INDONESIASATU.ID](http://MOJOKERTO.INDONESIASATU.ID)**

Jul 28, 2023 - 13:49



Mojokerto,– Untuk menjaga stamina tubuh Prajurit Korem 082/CPYJ bersama Ibu Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Koorcab Rem 082 PD V/Brw dan pengurus menggelar senam aerobik bertempat di Lapangan apel Makorem

082/CPYJ Jalan Veteran Nomor 3 Kota Mojokerto.  
Jumat (28/07/2023).



Komandan Korem 082/CPYJ Kolonel Inf Unang Sudargo, SH.M.M. dalam program kerjanya mengatakan salah satunya adalah melaksanakan Olahraga yang rutin, termasuk melakukan senam aerobik secara rutin yang dapat meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh sehingga kesehatan dapat selalu terjaga tidak mudah terserang penyakit dan siap melaksanakan tugas. Kata Danrem

Danrem juga menjelaskan bahwa Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat populer hingga saat ini, Meskipun jenis olahraga ini dikenal agak melelahkan, namun gerakannya yang aktif dan lincah membuat senam aerobik terasa sangat menyenangkan.



Olahraga aerobik merupakan aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar dan seringkali dilakukan dengan intensitas yang relatif rendah serta dalam waktu yang relatif lama. Jenis olahraga ini menggunakan oksigen untuk membakar kalori dalam memproduksi energi dan meningkatkan detak jantung sehingga meningkatkan pemompaan darah ke seluruh tubuh. Ungkap Danrem.

Senam aerobik kali ini dipandu oleh instruktur dari sangar yang ada di wilayah binaan Korem 082/CPYJ sehingga Anggota tetap enjoy saat mengikuti setiap gerakan yang dipimpin oleh instruktur senam. (Penrem CPYJ).