

# PUBLIK

## Jaga Kebugaran Tubuh, Personel Kodim 1001/HSU-BLG Laksanakan Senam SKJ 88

Maskuri - [HSU.PUBLIK.CO.ID](https://HSU.PUBLIK.CO.ID)

May 5, 2023 - 08:57



*Jaga Kebugaran Tubuh, Personel Kodim 1001/HSU-BLG Laksanakan Senam SKJ 88*

Amuntai-Guna meningkatkan dan menjaga imun tubuh agar bugar dan sehat, Personel Kodim 1001/HSU-BLG melaksanakan Senam SKJ, bertempat di Makodim 1001/HSU-BLG, Jum'at (05/05/2023)



SKJ 88 ini memiliki sekitar 25 gerakan yang bervariasi. Mulai dari tahapan pemanasan, gerakan inti hingga pendinginan. Dalam setiap tahapan gerakan yang dilakukan tersebut, maka secara sistematis dapat meningkatkan kesegaran, kebugaran dan menciptakan kesehatan jasmani bagi insan Prajurit dan PNS.

Komandan Kodim 1001/HSU-BLG

Letkol Inf Dhuwi Hendradjaja, S.Sos.,M.I.Pol mengatakan "Kegiatan ini merupakan realisasi perintah dari Panglima TNI agar seluruh Kotama dan Satuan-satuan TNI AD agar melaksanakan SKJ-88 sebanyak 2 (dua) kali setiap Selasa dan Jum'at sebelum melaksanakan olahraga umum masing-masing." Ujar Dandim

"Kegiatan olah raga ini tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh dan fisik yang prima otomatis dapat menjadi pemicu bagi prajurit dan PNS di lingkungan TNI , dalam mendukung setiap tugas dan kewajiban yang diberikan secara optimal dengan hasil yang maksimal dan untuk meningkatkan imunitas sehingga terhindar dari penyakit," ungkapny.(pendim1001)