

# EKSPOS

## Jaga Kebugaran Anggota Kodim 1004/Kotabaru Laksanakan Senam Pagi

Maskuri - [KOTABARU.EKSPOS.CO.ID](http://KOTABARU.EKSPOS.CO.ID)

Jul 8, 2022 - 17:50



*Jaga Kebugaran Anggota Kodim 1004/Kotabaru Laksanakan Senam Pagi*

KOTABARU-PW:Awali aktivitas rutin, anggota Kodim 1004/Kotabaru melaksanakan senam sehat sebelum bekerja. Kegiatan dilaksanakan di lapangan apel Kodim 1004/Kotabaru.(08/07/2022)



Kapten Czi Saiful Bahri selaku Pasi Ops Kodim 1004/Kotabaru menegaskan kita sebaiknya harus rutin melaksanakan kegiatan seperti ini karena tubuh kita masih kaku dan perlu pemanasan sebelum memulai aktivitas lain.

Dengan rajin berolahraga akan mampu meningkatkan imunitas tubuh sehingga kita juga tidak mudah terpapar covid-19 yang sementara ini masih terdapat penyebaran penyakitnya.

Senam sebelum bekerja ini dilaksanakan sekitar 10 menit sampai dengan 15 menit. Meski kegiatan senam sebelum bekerja ini termasuk olahraga ringan, namun manfaatnya sangat baik untuk kesehatan serta tetap menjaga kebugaran tubuh.(pen1004)