

# PERS

## Jaga Kebugaran Tubuh, Personel Korem 142/Tatag Laksanakan SKJ 88 dan jalan Sehat

M Ali Akbar - [SULBAR.PERS.CO.ID](http://SULBAR.PERS.CO.ID)

Jun 20, 2023 - 11:08



Mamuju - Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menjaga kebugaran tubuh, Personel Korem 142/Tatag melaksanakan Senam Kesegaran Jasmani

(SKJ 88) dan Jalan Sehat bertempat di Lapangan Apel Korem 142/Tatag, Jln. Abd. Malik Pattana Endeng Mamuju, Selasa (20/6/2023).



SKJ 1988 ini memiliki 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 Prajurit dan PNS.

Manfaat dari senam SKJ 88 dan Jalan Sehat Selama 30 Menit ini salah satunya yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh agar badan tetap fit, sehat dan bergerak lebih aktif, siap melaksanakan tugas selanjutnya dan khususnya Prajurit dan PNS Korem 142/Tatag.



Danrem 142/Tatag Brigjen TNI Farouk Pakar, S.Pd., M.Han, Mengatakan jika rangkaian olah raga ini dapat dilakukan secara teratur dan terukur, maka sangat baik dalam meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, serta merilekskan otot-otot tubuh yang tegang agar kembali bugar.



"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 berbagai penyakit dan saya harapkan bagi Kita semua agar jangan makan/minum yang manis-manis

usahakan rutin minun air hangat, jangan begadang kalau tidak ada dinas khusus dan urusan yang penting" tutup Danrem.