

## Jaga Kebugaran Jasmani, Kodim 1702 Jayawijaya Gelar Senam Bersama

Dony Numberi - [PAPUA.PUBLIKPAPUA.COM](http://PAPUA.PUBLIKPAPUA.COM)

May 3, 2024 - 15:37



Wamena - Guna menjaga kesehatan dan kebugaran Kodim 1702/Jayawijaya melaksanakan senam aerobik bersama, bertempat di Lapangan Makodim 1702/Jayawijaya Jln. Yos Sudarso, Distrik Wamena, Kabupaten Jayawijaya, Provinsi Papua Pegunungan, Jumat (03/05/2024).

Hal tersebut disampaikan Kepala Staf Kodim 1702/Jayawijaya Mayor Inf Romadlon saat ditemui usai kegiatan mengatakan, senam aerobik ini merupakan kebutuhan prajurit serta sebagai program komando atas dalam rangka mewujudkan keluarga sehat.

“Senam aerobik ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, jika dilakukan benar dan teratur dapat memperbaiki sirkulasi pada organ tubuh guna memperbaiki kinerja jantung dan paru-paru,” ungkap Kasdim.

Selain itu, ia menambahkan, melalui senam aerobik ini dapat memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan diantara sesama anggota termasuk ibu-ibu persit sehingga akan selalu siap dalam melaksanakan setiap tugas.

“Olahraga menjadi salah satu sarana yang efektif untuk menjalin silaturahmi, kebersamaan dan persaudaraan serta bermanfaat untuk fungsi kognitif dan emosi yang tentunya membuat kita lebih produktif dan selalu siap menjalankan tugas,” pungkasnya.