

# Jaga Kebugaran Tubuh Agar Tetap Sehat, Persit KCK Kodim 0811/Tuban Olahraga Voli Bersama

**Basory Wijaya - TUBAN.INFORMAN.ID**

Feb 12, 2025 - 14:45



TUBAN, – Untuk menjaga kebugaran tubuh agar tetap sehat, seluruh anggota Persit (Persatuan Istri Tentara) Kartika Chandra Kirana Kodim 0811/Tuban melaksanakan Olahraga Voly bersama Persit jajaran Kodim 0811/Tuban, bertempat di lapangan Makodim 0811 Tuban, Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. Rabu, (12/02/2025).

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit Kartika Candra Kirana Cabang XXVI Kodim 0811/Tuban, Ny. Fitry Dicky Purwanto menerangkan bahwa kegiatan olahraga Voly bersama ini bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi bersama seluruh anggota persit Koramil jajaran Kodim 0811/Tuban.

“Kegiatan senam sendiri diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan Olahraga Voly bersama anggota”, Ujar

Saat berolahraga, lanjut menyampaikan bahwa, senam aerobik kita menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh. Dengan begitu, kita telah menggunakan dan melatih otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Selain itu, terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung sehingga oksigen akan dapat dialirkan secara lancar lewat pembuluh darah hingga ke seluruh tubuh.

“Jika sudah sehat dan bugar, ibu Persit senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer”, Imbuhnya (Farozych)