

KAB. BANDUNG BARAT, Prolite – Senam SKJ 88 yang diikuti oleh Dansesko AU Marsda TNI Minggit Tribowo, S.I.P., Wadan Sesko AU Marsma TNI Ronny Irianto Moningka, ST., M.M., M.Han., Kakordos Sesko AU Marsma TNI Basuki Arijadi, M.Si (Han)., para Pejabat, Dosen, Patun, dan seluruh personel Sesko AU. Kegiatan senam bersama untuk menjaga kesehatan dan kebugaran seluruh personel Sesko AU dilaksanakan di Lapangan Apel Widya Ambara Sesko AU, Lembang, Bandung Barat.

Senam yang rutin dilaksanakan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran ini dilaksanakan setiap Selasa dan Jumat yang kemudian dilanjutkan dengan jalan santai mengelilingi Sesko AU.

Senam yang memiliki beragam gerakan ini diawali dengan pemanasan lanjut dengan gerakan inti dan ditutup dengan gerakan pendinginan gerakan itu semua dilaksanakan secara dipimpin dengan instruktur dari pembinaan jasmani (Binjas) dan Wanita Angkatan Udara (Wara) Seskoau.

Baca Juga: [Mengenal Fear Zone : Ketika Keinginan dan Ketakutan Bertemu di Persimpangan](#)

## Senam SKJ

SKJ merupakan jenis olahraga senam umum dan termasuk kategori senam aerobik. Senam aerobik mengombinasikan berbagai gerakan aktif, kreatif, dan energik. Ciri utama senam aerobik yaitu setiap rangkaian gerakannya dipilih menyesuaikan irama musik yang mengiringi. Karena menggunakan musik, olahraga ini tentu terasa menyenangkan dan membuat semakin bersemangat.

Berikut beberapa manfaat melakukan Senam SKJ:

Baca Juga: [Resident Evil Requiem Meledak di 2026: Switch 2 Jadi Gerbang Baru Masuk ke Dunia Horor Capcom?](#)

- Tidur jadi lebih nyenyak
- Menurunkan berat badan berlebih

- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Meningkatkan kemampuan kognitif
- Meningkatkan suasana hati
- Meningkatkan kesehatan jantung

(\*ino)



Baca Selanjutnya  
Jaga Keamanan, Siskamling Rutin Serentak