

# Senam SKJ 88 Bersama Sesko AU

Category: LifeStyle, News, Seleb

24 Januari 2023



**KAB. BANDUNG BARAT, Prolite** – Senam SKJ 88 yang diikuti oleh Dansesko AU Marsda TNI Minggit Tribowo, ., Wadan Sesko AU Marsma TNI Ronny Irianto Moningka, ST., M.M., ., Kakordos Sesko AU Marsma TNI Basuki Arijadi, (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 dilanjut 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 terpimpin dengan instruktur dari pembinaan jasmani (Binjas) dan Wanita Angkatan Udara (Wara) Seskoau.

### **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:

- Tidur jadi lebih nyenyak
- Menurunkan berat badan berlebih
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh
- Meningkatkan kemampuan kognitif
- Meningkatkan suasana hati
- Meningkatkan kesehatan jantung

(\*/ino)