

kampai

## Jaga kebugaran tubuh, Danrem 142/Tatag Laksanakan Gowes

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

Nov 25, 2023 - 12:36



Mamuju – Demi menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Komandan Korem (Danrem) 142/Tatag Brigjen TNI Deni Rejeki, S.E., M.Si bersama anggota melaksanakan Gowes bersama mengelilingi Kota Mamuju dengan jarak kurang lebih 17 km pada Jumat, (24/11/2023)



Adapun route yang dilewati yaitu start dari Makorem - Jl. Abdul Malik Pattana Endeng – Jl. Martadinata – Jl. Poros Mamuju - Majene – Jl. Urip Sumoharjo – Jl. KS.Tubun – Jl. Ahmad Yani – Makodim 1418/Mamuju – Jl. Yos Sudarso – Jl. Arteri – Finis Makorem 142/Tatag.

Sebelum melaksanakan gowes terlebih dahulu para personel melaksanakan pengecekan kesehatan dan dilanjutkan dengan pemanasan yang dipimpin oleh Bintara Jasrem 142/Tatag. Kegiatan gowes mengambil start dari Makorem 142/Tatag dan kembali finis di Makorem.

Gowes yang dilaksanakan ini selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, ini juga merupakan ajang olahraga bersama, tujuannya untuk menjaga stamina dan kesehatan tubuh serta dapat menjalin silaturahmi dengan anggota,” Ucap Danrem 142/Tatag



“Bersepeda juga membantu meningkatkan kekuatan otot, mengontrol berat badan menjaga kesehatan jantung serta meningkatkan sistem imun tubuh, dengan imun tubuh yang kuat tentu membuat kita jadi lebih sehat dan tidak gampang terserang penyakit,” tambahnya

Bersepeda secara rutin juga bisa melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh,”  
tutup Brigjen TNI Deni