

# POST

## Jaga Kebugaran, Kodim 0415/Jambi Gowes Bareng

solmi - [JAMBI.POST.WEB.ID](http://JAMBI.POST.WEB.ID)

Jun 2, 2024 - 21:35



JAMBI - Trend bersepeda pernah populer ketika wabah covid melanda. Namun belakangan ini olahraga bersepeda yang biasa disebut gowes, hanya

digandrungi oleh sebagian kecil masyarakat di Indonesia.

Selain untuk menyehatkan badan, gowes juga dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, memperkuat otot-otot dan persendian serta dapat mengurangi stres dan depresi. Gowes secara rutin dapat membakar lemak dan kalori dalam tubuh serta dapat menurunkan berat badan.

Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, Strattos Cycling Club (SCC) 0415/Jambi mengikuti gowes bareng dengan menempuh jarak  $\pm 21$  Km, start dari Mayonif Raider 142/KJ dan finish di Pojok Kopi Dusun Muaro Jambi.



Kegiatan funbike tersebut diikuti juga Danrem 042/Gapu, Kasrem 042/Gapu, para Kasi Kasrem 042/Gapu, Tim SCC 042/Gapu dan tim SCC 0415/Jambi.

Ditemui di lokasi finish, Pabung Muaro Jambi Mayor Benny, salah satu peserta dari SCC 0415/Jambi menuturkan bahwa SCC 0415/Jambi diikuti oleh para perwira dan Danramil jajaran Kodim 0415/Jambi. Gowes yang dilaksanakan bersama Danrem 042/Gapu, selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh agar tetap fit, juga merupakan ajang untuk mempererat tali silaturahmi sesama pesertanya.

Lebih lanjut Benny menuturkan, banyak manfaat yang kita dapatkan dari kegiatan gowes ini, salah satunya sebagai bentuk perilaku yang mencerminkan hidup sehat serta terwujudnya suasana kekeluargaan bersama peserta lainnya.(IS)