

Tingkatkan Imun Tubuh, Kodim Surabaya Utara dan Jajaran Laksanakan Senam Ling Tien Kung Bersama

Wanto - SURABAYA.BERITATERBARU.CO.ID

Feb 9, 2022 - 01:44



Surabaya – Untuk menjaga kebugaran dan imun tubuh ditengah pandemi Covid-19, Kodim 0830/Surabaya Utara bersama Jajaran menggelar senam Ling Tien Kung bersama, kegiatan di gelar di Hutan Kota Pakal Kecamatan Pakal, Selasa (08/02/2022) pagi.

Senam yang diikuti oleh anggota Makodim dan jajarannya serta komunitas Lien Tien Kung wilayah Pakal, kegiatan tersebut dilaksanakan dengan penerapan protokol kesehatan dengan ketat dan menjaga jarak saat pelaksanaan senam Ling Tien Kung bersama.

Sementara itu, Dandim 0830/Surabaya Utara Kolonel Inf Sriyono yang turut hadir dan mendampingi kegiatan ini mengatakan "Tujuan diadakannya senam Ling Tie Kung dengan dipandu oleh instruktur senam ini guna menjaga kebugaran jasmani dan juga untuk mengenalkan gerakan-gerakan senam Ling Tie Kung ini, semoga bermanfaat dalam menjaga kesehatan, karena gerakan senam ini sangat baik untuk melatih otot-otot pada tubuh juga melancarkan peredaran darah, Sehingga tubuh lebih sehat dan segar," terangnya.

"Lebih lanjut ia menyampaikan, Dengan dipilihnya Hutan Kota sebagai tempat kegiatan, merupakan salah satu tempat yang cocok sebagai wahana refreshing dengan polusi udaranya yang masih segar. Semoga dengan adanya kegiatan ini dapat menjalin kebersamaan, soliditas, dan kekompakan diantara kita semua, ungkapnya.

Instruktur Senam Ling Tien Kung Wilayah Pakal Ibu Een menyampaikan "Manfaat olah raga ini atau senam injit-injit, diyakini bisa menyembuhkan berbagai penyakit diantaranya penyakit diabetes, ambeyen dan penyakit lainnya", terangnya

"Jika senam ini dilakukan rutin setiap hari, maka bisa menyembuhkan berbagai penyakit", kata instruktur Senam Lien Tien Kung.

Di jelaskan juga "Senam ini untuk mengolah energi kehidupan dalam tubuh yang sudah mati dan tidak berfungsi, dengan senam ini, tubuh kita menyerupai accu, yang kedor harus dikencangkan dengan senam Ling Tien Kung atau jinjit jinjit empet-empet agar kenceng kembali," jelasnya.