

Jaga Kebugaran Tubuh, Anggota Kodim 0716/Demak Laksanakan Senam dan Lari Aerobik

Agung widodo - DEMAK.INDONESIASATU.ID

Apr 15, 2025 - 08:19



personel Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik

DEMAK - Untuk memelihara ketahanan fisik dan kebugaran tubuh, personel Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik. Kegiatan diikuti seluruh anggota TNI dan PNS Kodim 0716/Demak, Selasa (15/04/2025).

Kegiatan yang dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu tersebut diawali dengan apel pagi dan senam pemanasan yang dipimpin oleh Danramil 02/Bonang Lettu Czi Muhammad Kamidi.

Usai senam pemanasan Lettu Czi Kamidi mengatakan, pemanasan wajib dilaksanakan oleh para anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya.

Kegiatan aerobik ini dilakukan secara rutin setiap Selasa dan Kamis pagi guna menunjang pelaksanaan tugas pokok. "Dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, sehingga fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit," ucap Lettu Kamidi.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan," jelasnya.
(Pendim0716/Demak)