

# Jaga Kebugaran Tubuh, Danramil Mranggen Pimpin Anggota Laksanakan Olah Raga Bersama

**Muhammad Makruf - [DEMAK.INDONESIASATU.ID](http://DEMAK.INDONESIASATU.ID)**

Jan 6, 2023 - 12:58



*Memiliki tubuh yang bugar merupakan dambaan setiap orang terutama di usia produktif*

DEMAK – Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, anggota Koramil 12/Mranggen Kodim 0716/Demak di bawah pimpinan Danramil 12/Mranggen Kapten Arm Sukartiyo mengajak anggotanya untuk melakukan

olahraga bersama guna menjaga kebugaran jasmani yang dilaksanakan dilapangan Desa Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, Rabu, (04/01/2023).

Olahraga lari jogging dan main sepak bola di lapangan Desa Ngemolak wilayah Koramil Mranggen ini, diikuti personel Koramil 12/Mranggen, mulai dari Danramil, Bati Tuud dan para Babinsa dan PNS, Danramil menyampaikan agar selalu menjaga kesehatan di antaranya melaksanakan olahraga mulai dari yang mudah seperti lari pagi, aerobic, dan bersepeda..

Sebelum pelaksanaan olahraga, seluruh anggota Koramil terlebih dahulu melakukan pengecekan pada apel pagi yang diambil langsung oleh Danramil 12/Mranggen Kapten Arm Sukartiyo, selanjutnya melaksanakan senam pemanasan dan peregangan yang dipimpin langsung oleh Pjs Bati Tuud Serma Wahyu Hidayat.



Dalam apel pagi pengecekan, Danramil 12/Mranggen Kapten Arm Sukartiyo menyampaikan bahwa “olahraga bersama anggota yang dilaksanakan ini sesuai dengan arahan dari Komando Atas agar melaksanakan olahraga rutin selama 1 jam setiap hari” jelasnya.

Masih menurut Danramil, bahwa Memiliki tubuh yang bugar merupakan dambaan setiap orang terutama di usia produktif. Orang yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu bekerja dengan penuh semangat dan menghasilkan sesuatu yang maksimal.

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan

tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan perencanaan sistematis melalui pemahaman penerapan pola hidup sehat dengan cara yaitu makan yang cukup, istirahat dan berolahraga,"tutupnya

"Selain menyehatkan, olahraga ini juga sebagai ajang silaturahmi antar anggota,"

Ditambahkannya, ada banyak manfaat olah raga jalan ini. Di antaranya menjaga kesehatan jantung, meningkatkan metabolisme tubuh dan tentunya untuk menjaga kesehatan badan.

Bagi prajurit TNI, merupakan suatu keharusan memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Salah satu mendapatkan kesehatan adalah dengan olahraga. Dengan ayunan kaki dan tangan yang bersama-sama, cucuran keringat yang membasahi baju olahraga, seluruh anggota Koramil terlihat kompak dan semangat.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak