

# Personel Kodim 0716/Demak Laksanakan Aerobik

**Agung widodo - [DEMAK.INDONESIASATU.ID](https://www.demak.indonesiasatu.id)**

Aug 29, 2024 - 08:33



*personel Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik yang dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu*

DEMAK - Untuk memelihara ketahanan fisik dan kebugaran tubuh, personel Kodim 0716/Demak melaksanakan lari aerobik yang dilaksanakan secara rutin dua kali dalam seminggu. Kegiatan diikuti seluruh anggota dan PNS Kodim, bertempat di Stadion Sultan Fatah Kabupaten Demak, Kamis (29/08/2024).

Kegiatan Aerobik tersebut diawali dengan apel pagi dan Senam Pemanasan yang dipimpin oleh Kapten Cba Haryono.

Usai senam pemanasan Kapten Cba Haryono 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 Kapten Cba Haryono.

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