



Jaga Ketahanan Fisik Anggota, Dandim 0827/Sumenep Pimpin Giat Lari Aerobik

Achmad Sarjono - SUMENEP.JMN.OR.ID

Jun 20, 2023 - 14:22



SUMENEP - Untuk menjaga kebugaran tubuh dan membina ketahanan fisik anggotanya, Komandan Kodim (Dandim) 0827/Sumenep Letkol Czi Donni Pramudiya Mahardi. S.E. menggelar kegiatan lari aerobik, Selasa (20/06/2023).

Pelaksanaan Lari Aerobik diawali cek denyut nadi, fanderlay dan pemanasan. Para anggota Makodim 0827/Sumenep tampak semangat mengikuti kegiatan olahraga lari dengan kompak bernyanyi.

Ditemui usai melaksanakan lari aerobik, Dandim 0827/Sumenep Letkol Czi Donni

Pramudiya Mahardi. S.E. mengatakan, bahwa kegiatan itu begitu pentingnya dilakukan untuk menjaga kesehatan perorangan dengan berolahraga secara rutin, terlebih lagi untuk anggota staf dan satuan kewilayahan.

"Sebagai satuan kewilayahan yang mempunyai peranan penting dalam melaksanakan pembinaan teritorial, kegiatan fisik ini merupakan syarat mutlak guna menunjang pelaksanaan tugas pokok," ujarnya.

Dandim menjelaskan, kegiatan lari aerobik ini wajib dilaksanakan, karena dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, begitu pula fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan perintah yang diberikan oleh satuan dengan baik dan maksimal," pungkasnya.