

## Jaga Kebugaran Tubuh, Anggota Kodim 0716/Demak Senam dan Lari Pagi

Agung widodo - [DEMAK.JURNALIS.ID](http://DEMAK.JURNALIS.ID)

Jun 20, 2024 - 08:01



*Guna menjaga kebugaran tubuh, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak melaksanakan senam di lapangan Makodim 0716/Demak dan dilanjutkan lari aerobik mengelilingi Kota Demak*

DEMAK - Guna menjaga kebugaran tubuh, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak melaksanakan senam di lapangan Makodim 0716/Demak dan dilanjutkan lari aerobik mengelilingi Kota Demak, Kamis (20/06/24).

Pasiops Kodim 0716/Demak Kapten Inf Suparmin menyampaikan, pelaksanaan

senam dan lari aerobik yang dilaksanakan seminggu dua kali tersebut bertujuan untuk menjaga dan membina fisik anggota agar tetap sehat dan kuat guna menghadapi tantangan tugas yang semakin berat.

Menurutnya, kegiatan senam secara rutin dapat membantu meningkatkan kebugaran jantung, pembakaran kalori, dan kekuatan otot. Sementara lari aerobik dapat meningkatkan daya tahan dan kebugaran jantung.

"Dengan mengikuti lari aerobik dan senam, prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak diharapkan memiliki badan yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari," jelas Pasiops.

Sementara itu, Dandim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., menyampaikan bahwa kegiatan senam dan lari aerobik ini merupakan pembinaan bagi anggota Kodim 0716/Demak beserta jajaran, untuk mendukung kesiapan dalam melaksanakan tugas.

"Disamping untuk menjaga kebugaran, olahraga ini juga untuk mendukung kemampuan individu prajurit dalam menghadapi UKP ataupun samapta periodik, sehingga tugas-tugas pokok sebagai seorang prajurit dapat terlaksana dengan baik," ungkap Dandim.

Dandim menambahkan, seluruh anggota harus memiliki tubuh yang sehat, dengan melaksanakan olahraga secara teratur, istirahat teratur, menjaga pola makan, dan selalu menjaga kebersihan diri serta lingkungan.

"Dengan berolahraga, kesehatan jantung dapat terjaga, kapasitas jantung meningkat, sehingga memungkinkan darah terkirim ke otot-otot tubuh dan lainnya. Hal ini bisa membantu meningkatkan stamina anggota. Dan yang terpenting, selalu utamakan faktor keamanan dan keselamatan", tandasnya. (Pendim0716).