



**GARDA MEDIA**

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

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

Aug 1, 2024 - 08:23



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

DEMAK - Personel Kodim 0716/Demak sebagai Prajurit TNI AD dituntut untuk tetap bugar secara fisik, agar tetap bisa melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai Satuan Kewilayahan.

Menyikapi hal tersebut dalam rangka menjaga kebugaran fisik dan daya tahan tubuh yang prima personel Kodim 0716/Demak melaksanakan apel pagi dilanjutkan lari aerobik di Stadion Sultan Fatah Kabupaten Demak, Kamis (01/08/2024).

Pasiops Kodim 0716/Demak, Kapten Inf Suparmin menyampaikan, menjaga daya tahan tubuh bagi personel Kodim 0716/Demak, kita harus rutin berolahraga. Salah satunya kita laksanakan senam dan lari aeorik, ini banyak manfaatnya, ”kata Pasiops.

Dengan melakukan senam secara rutin, lanjut Kapten Inf Suparmin, selain dapat menyehatkan badan juga mampu menurunkan berat badan. Dengan melakukan senam dan lari aerobik kalori di dalam tubuh akan terbakar, selain itu juga dapat meningkatkan dan mempertahankan denyut jantung, sekaligus melatih otot-otot besar untuk tetap aktif bergerak selama melaksanakan senam dan lari aerobik.

Ditambahkannya, menjaga kesehatan tubuh bagi prajurit menjadi prioritas utama satuan, mengingat semakin kedepan, tugas dan tanggungjawab yang diemban juga semakin berat. Jika seorang prajurit dapat menjaga stamina dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan olahraga, dirinya yakin, para prajurit Kodim 0716/Demak tidak akan mudah terserang penyakit.

“Setiap hari selasa dan kamis Kodim 0716/Demak melaksanakan olahraga bersama dan kita usahakan wajib melaksanakan senam dan lari aerobik. Setelah itu dilanjutkan olahraga lainnya, baru masuk ke kantor masing-masing,” ujarnya.

Lari Aerobik ini diawali dengan gerakan pemanasan, yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh, menaikkan denyut jantung, dan mempersiapkan otot-otot dan persendian sebelum melaksanakan lari aerobik bersama.

Disamping itu tentunya masih banyak lagi olahraga lain yang bisa dilakukan secara mandiri atau perorangan bagi prajurit Kodim 0716/Demak untuk tetap menjaga kebugaran tubuh, seperti Sit up, Push up, Full up dan olahraga lainnya, “ungkap Kapten Inf Suparmin. (Pendim0716).