

# MAGAZINE

## Menjaga Kebugaran Fisik Ratusan Personil Kodim 0722/Kudus Melaksanakan Lari Pagi

Agung widodo - KUDUS.MAGZ.CO.ID

May 28, 2024 - 09:15



Sebagai Prajurit TNI AD Personel Kodim 0722/Kudus 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, ratusan Personil Kodim 0722/Kudus melaksanakan lari pagi di sekitaran Makodim 0722/Kudus, Selasa (28/05/2024)

Lettu Inf Suladi Pj. Danramil 05/Mejobo Selaku Pengambil Apel, saat dikonfirmasi menyampaikan untuk menjaga daya tahan tubuh personil Kodim 0722/Kudus harus rutin berolahraga. Ya salah satunya kita laksanakan senam dan lari, karena ini banyak manfaatnya.



“Dengan melakukan senam dan lari secara rutin, selain dapat menyehatkan badan juga mampu menurunkan berat badan. Dengan melakukan beberapa latihan senam dan lari 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 latihan”, Ujarnya.

Ditambahkannya, menjaga kesehatan tubuh bagi prajurit menjadi prioritas utama satuan, mengingat kedepan tugas dan tanggungjawab yang diemban juga semakin berat. Jika seorang prajurit dapat menjaga stamina dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan olahraga, para prajurit Kodim 0722/Kudus tidak akan mudah terserang penyakit,” Tambahnya.

(Kodim 0722/Kudus)