

## Supaya Tetap Sehat Anggota Gelar Olahraga Bersama

Hendrik Sanjaya - GROBOGAN.NAGORI.WEB.ID

Jul 6, 2023 - 11:22



*Anggota Kodim 0717/Grobogan Melaksanakan Olahraga Bersama Di Alun - Alun Purwodadi*

GROBOGAN - Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, puluhan anggota Kodim 0717/Grobogan yang di pimpin Pasi Ops Kapten Inf Isbandi memimpin apel pagi di lanjutkan olahraga bersama, di Alun - Alun Purwodadi, Kamis (06/07/23).

Diawali pengecekan personel pada apel pagi, sebelum pelaksanaan olahraga lari aerobik. Selanjutnya anggota melaksanakan senam pemanasan dan peregangan yang dipimpin langsung oleh Serka Siswanto.



Pada kesempatan tersebut Pasi Ops menyampaikan bahwa lari pagi dan jalan sehat yang dilaksanakan ini sesuai dengan arahan dari Komando Atas agar melaksanakan olahraga rutin selama 1 jam sebelum bekerja setiap hari.

“Selain menyehatkan, jalan sehat ini juga sebagai ajang silaturahmi antar anggota,” ujarnya.





Kapten Isbandi menambahkan, ada banyak manfaat olah raga jalan ini. Di antaranya menjaga kesehatan jantung, meningkatkan metabolisme tubuh dan tentunya untuk menjaga kesehatan badan.

"Bagi prajurit TNI, merupakan suatu keharusan memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Salah satunya adalah dengan olahraga sebelum melaksanakan tugas rutinitas nya masing - masing." Tutup nya.

Jurnalis: Hndrck