

# Rawat Kebugaran, Kodim 0705/ Magelang Bina Fisik Dengan Lari Aerobik

**Agung widodo - MAGELANG.SELARASNEWS.COM**

Jul 16, 2024 - 09:19



*(Foto Dokumen): Anggota Kodim 0705/ Magelang Saat Melakukan Peregangan Otot Sebelum Melaksanakan Aerobik Lari Dipimpin Oleh Bintara Staf Operasi Serda Ari Kurniawan*

MAGELANG -Ratusan anggota Kodim 0705/ Magelang melaksanakan kegiatan aerobik lari untuk meningkatkan ketahanan fisik prajurit dan PNS, bertempat di lapangan Makodim Magelang, Selasa (16/ 07/2024).



Pada pelaksanaan pembinaan fisik personel militer dan PNS Kodim Magelang terlebih dahulu melaksanakan apel pagi dipimpin oleh Kapten Inf Sunarto Selaku Perwira siaga dilanjutkan senam peregangan otot oleh Bintara Operasi (Baops) Serda Ari Kurniawan di lapangan.

Pembinaan Fisik yang dilaksanakan secara rutin ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik serta stamina bagi setiap prajurit, sehingga dapat mendukung pelaksanaan tugas pokok sehari-hari.

Dalam pelaksanaan aerobik lari secara terpimpin dengan rute disepanjang jalan kota Magelang. Untuk aerobik lari dengan jarak tempuh 5 kilometer.



Usai pembinaan fisik anggota Kodim melakukan pendinginan, Kasdim Mayor Inf Joko Nugroho menyampaikan bagi setiap prajurit dan PNS harus pandai - pandai merawat, menjaga kesehatan salah satunya kegiatan olahraga maupun aerobik lari secara terpimpin ini," kata Mayor Inf Joko Nugroho.





Lakukan perawatan fisik secara teratur bagi personil untuk menunjang penampilan badan, kebugaran jasmani yang paling utama dapat membangun jiwa yang sehat dan kuat.

" Bina terus fisik dan rutin agar dapat menunjang tugas dan tanggung jawab karena fisik dan kuat maupun jiwa yang sehat salah satu modal utama bagi prajurit dalam mengemban tugas di satuan teritorial," pesan Kasdim.

Usai pembinaan fisik anggota militer dan PNS melakukan pendinginan, selanjutnya melaksanakan pekerjaan tugas rutin di bagian masing-masing staf maupun di kewilayahan bagi personil Koramil jajaran Kodim Magelang," pungkask Mayor Inf Joko Nugroho.

Redaktur:Sertu Gunawan