

XPRESS

Jaga Kebugaran Tubuh Prajurit dan PNS Kodim 0826/Pamekasan: Lari Aerobik Rutin untuk Stamina Optimal

Makruf - PAMEKASAN.XPRESS.CO.ID

Sep 12, 2023 - 11:18



PAMEKASAN - Kodim 0826/Pamekasan terus menjunjung tinggi kebugaran tubuh Prajurit dan PNS dengan melaksanakan program rutin lari aerobik di lingkungan Makodim 0826/Pamekasan. Kegiatan ini merupakan upaya untuk menjaga ketahanan fisik dan kesegaran tubuh bagi anggota Kodim 0826/Pamekasan.

Pasi Operasi Kodim 0826/Pamekasan, Kapten Inf Agus Nuriadi, menjelaskan bahwa program ini telah dijadwalkan dua kali dalam seminggu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan stamina para Prajurit dan PNS dalam mendukung kelancaran tugas-tugas satuan.



"Kegiatan aerobik ini tidak hanya untuk menjaga stamina, tetapi juga untuk mendukung performa satuan kami," kata Kapten Inf Agus Nuriadi, Selasa (12/09/2023).

"Selain itu, kebugaran tubuh juga berperan penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan berolahraga secara teratur, tubuh menjadi lebih sehat dan bugar," tambahnya.

Sebelum memulai lari aerobik, seluruh anggota Kodim 0826/Pamekasan melakukan pemanasan yang sesuai dan tes denyut nadi awal. Langkah ini diambil untuk memastikan bahwa semua peserta dalam kondisi kesehatan yang baik sebelum mengikuti kegiatan aerobik.

Dengan rutinitas lari aerobik ini, diharapkan Prajurit dan PNS akan tetap siap menjalankan tugas-tugas dengan optimal dan memiliki tubuh yang sehat serta bugar.