

## Prajurit Kodim Wonogiri Rutin Laksanakan Lari Aerobik, Ternyata Ini Tujuannya

Pardal Riyanto - SURAKARTA.JOURNALIST.ID

Aug 30, 2022 - 14:38



WONOGIRI – Prajurit Kodim 0728/Wonogiri dibawah pimpinan Letkol Inf Deny Octavianto secara rutin melaksanakan kegiatan pembinaan fisik berupa lari aerobik yang dilaksanakan Dua kali dalam seminggu, guna menjaga dan meningkatkan ketahanan fisik.

Kegiatan aerobik yang dilaksanakan di Lapangan Pringgodani tersebut diikuti oleh prajurit dan PNS Kodim 0728/Wonogiri, Selasa(30/8). Pembinaan fisik yang

rutin dilaksanakan tersebut untuk menjaga stamina prajurit, sehingga dapat mendukung pelaksanaan tugas pokok sehari-hari.

Mengawali kegiatan Aerobik, prajurit melaksanakan gerakan pemanasan yang dipimpin oleh Bati Ops Peltu Widi, agar pada saat pelaksanaannya tidak mengalami cedera ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

Dandim melalui Pasi Ops Kapten Inf Totok Mardoyo mengatakan, kegiatan lari aerobik ini merupakan salah satu program satuan yang harus dilaksanakan, guna melatih fisik dan kebugaran tubuh seorang prajurit agar tetap sehat dan siap, untuk melaksanakan tugas.

“ Dengan rutinitas berolahraga, apalagi dengan berolahraga aerobic, akan menjaga stamina dan meningkatkan kesemampuan anggota, guna menunjang tugas pokok dan tugas harian “, tutupnya.

(Arda 72).