JOURNALIST

Jaga Kebugaran Fisik, Anggota Kodim Surabaya Timur Lakukan Olah Raga

Arif Rido - SURABAYA.JOURNALIST.CO.ID

Apr 23, 2024 - 10:36

SURABAYA - Anggota Kodim 0831/Surabaya Timur rutin melakukan kegiatan olah raga untuk menjaga kebugaran fisik, sehingga dapat menunjang pelaksanaan tugas dan kewajiban sebagai Satuan Kewilayahan. Pelaksanaan olah raga kali ini dengan olahraga aerobik dan bola voli, pada Selasa (23/04/24).

Pasiops Kodim 0831/Surabaya Timur, Mayor Inf Ahmad Lutfantri, saat dikonfirmasi menyampaikan pentingnya menjaga daya tahan tubuh bagi personil Makodim 0831/Surabaya Timur. "Kita harus rutin berolahraga, salah satunya dengan melaksanakan aerobik, bola voli serta olah raga lainya," katanya.

Dengan melakukan olahraga secara rutin, selain dapat menyehatkan badan, juga mampu menurunkan berat badan. lari aerobik, jalan sehat, tenis meja, bulu tangkis dan olah raga lainya dapat membakar kalori dalam tubuh, meningkatkan dan mempertahankan denyut jantung, serta melatih otot-otot besar agar tetap aktif bergerak selama latihan.

Pentingnya menjaga kesehatan tubuh bagi prajurit menjadi prioritas utama satuan, mengingat tugas dan tanggung jawab yang semakin berat. Dengan menjaga stamina dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui olahraga, prajurit Kodim 0831/Surabaya Timur diharapkan tidak mudah terserang penyakit.

"Setelah apel pagi hari Selasa dan Kamis, kita wajib melaksanakan olahraga aerobik. Setelah itu, dilanjutkan dengan olahraga lainnya sebelum masuk ke kantor masing-masing," tambahnya.