

24Jam

Jaga Kesehatan Tubuh, Danramil 0804/06 Maospati Bersama Anggota Laksanakan Olah Raga Bersama

Raditya - MAGETAN.24JAM.CO.ID

Feb 6, 2025 - 09:05

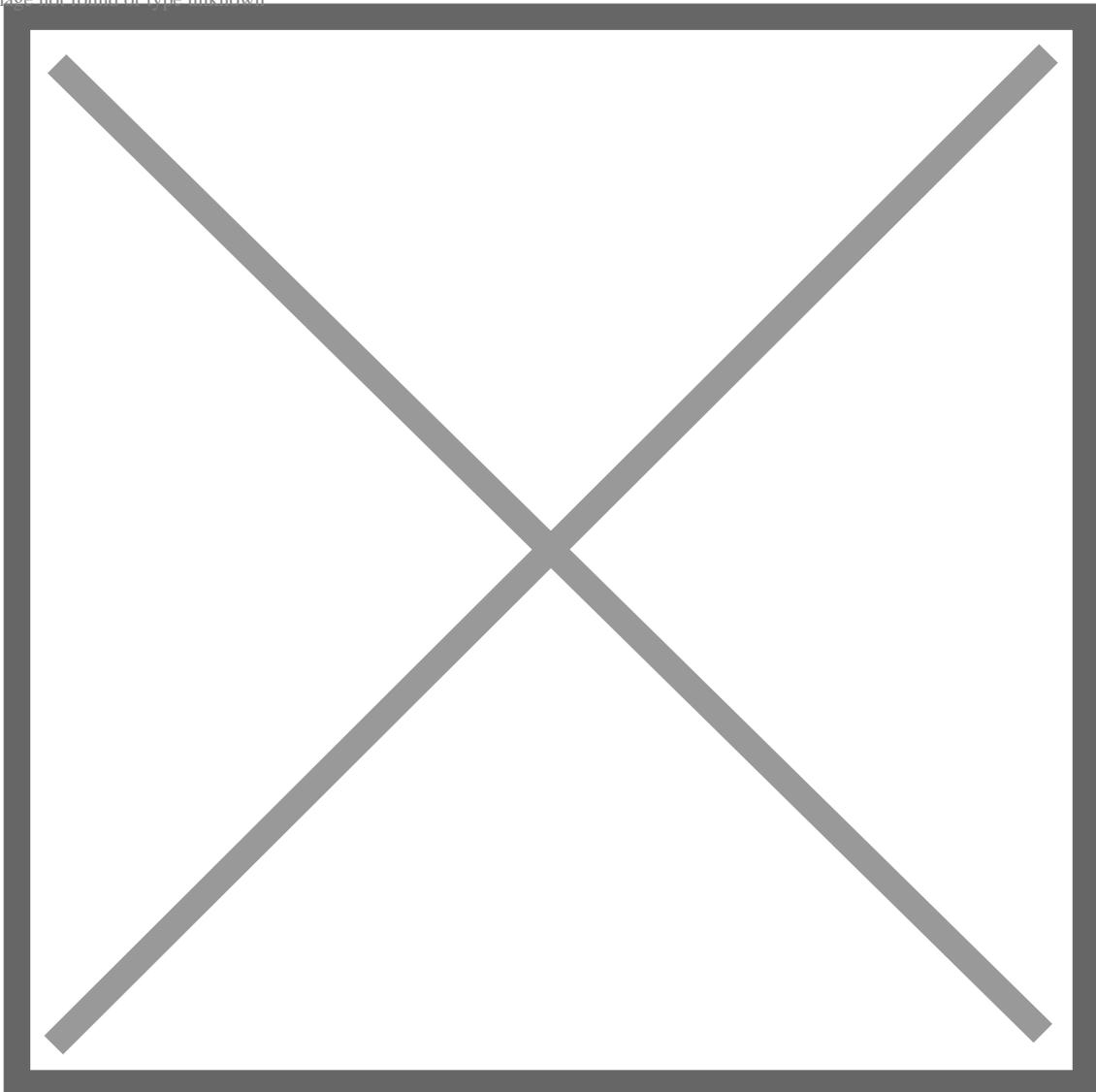


Jaga Kesehatan Tubuh, Danramil 0804/06 Maospati Bersama Anggota Laksanakan Olah Raga Bersama

MAGETAN. - Guna menjaga kebugaran tubuh dan membina fisik agar tetap prima Danramil 0804/06 maospati kapten CBA (K) Dyah Nilasari S.Sos bersama anggota Koramil melaksanakan olahraga bersama di lapangan Bola Desa Gulun kec Maospati, kab Magetan. Kamis (6/2/2025)

Sebagai prajurit sapta marga yang berjiwa semangat sumpah prajurit dituntut untuk selalu siap setiap saat dalam menjalankan tugas, hal itu dibutuhkan ketahanan dan kebugaran tubuh oleh para prajurit yang bertugas di Koramil Maospati dengan melaksanakan olahraga pagi, setelah selesai melaksanakan apel pagi.

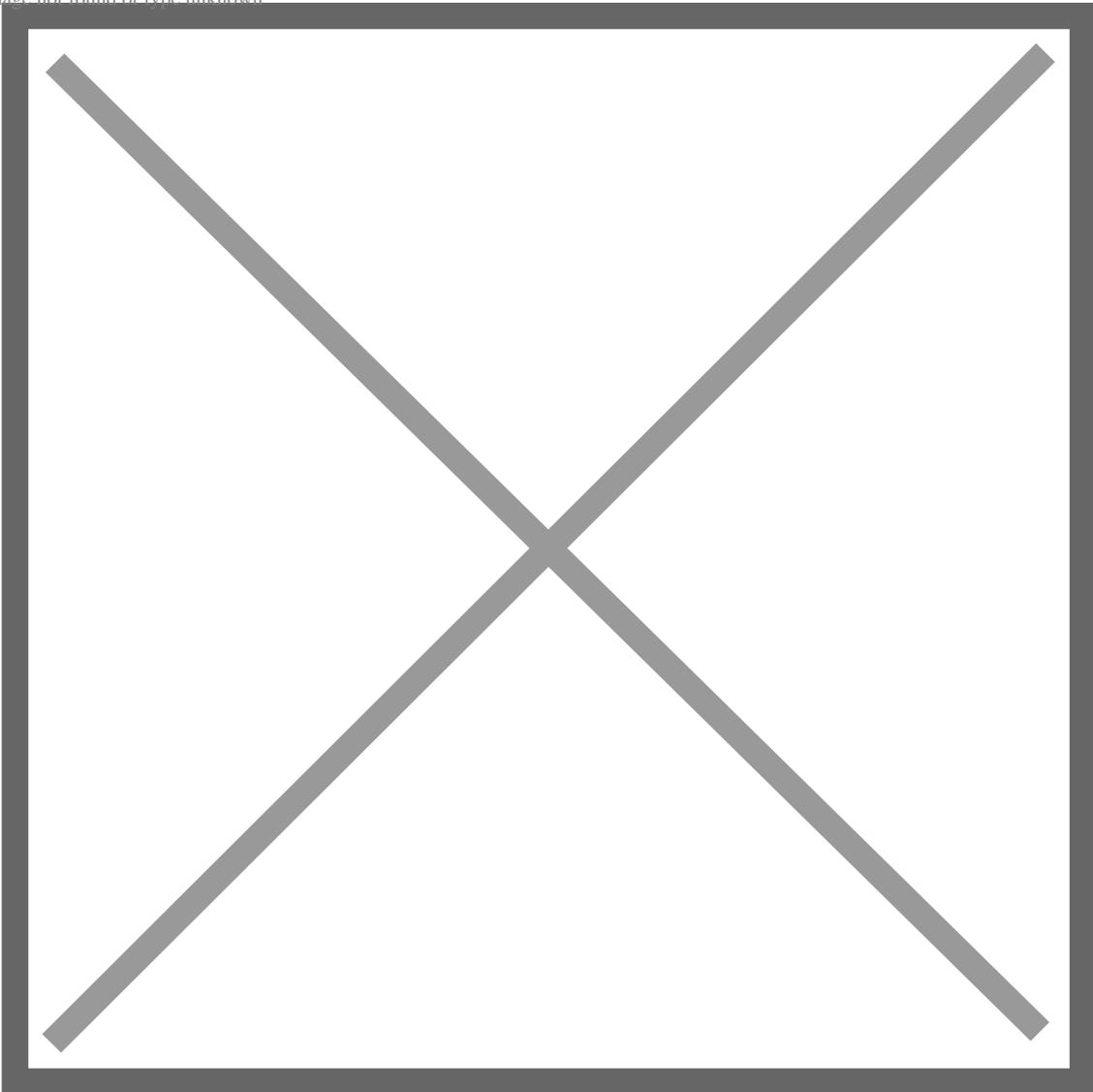
Image not found or type unknown



Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh prajurit selalu prima, Sebelum Senam dimulai, anggota melaksanakan gerakan pemanasan untuk menghindari resiko cedera baik itu cedera otot, kram otot ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

Danramil Maospati Kapten CBA (K) Dyah Nilasari S Sos menyampaikan, agar selalu menjaga kesehatan di antaranya melaksanakan olahraga seperti senam dan lari pagi.

Image not found or type unknown



“Mens Sana in Corpore Sano, dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Berolahraga dalam bentuk apapun penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Orang yang memiliki tubuh yang sehat akan mampu bekerja dengan penuh semangat mencapai hasil yang maksimal dan mampu untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Dengan melaksanakan olah raga secara rutin maka tubuh akan sehat siap untuk melaksanakan tugas,” Ucap Danramil.

Diharapkan dengan berolah raga badan sehat terdapat jiwa yang sehat dapat menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari, karena apabila tubuh sehat maka dapat melakukan aktivitas apapun yang mendukung tugas pokok sebagai

anggota TNI." Pungkas Peltu Sugianto (R 06)