

# BERITA TERBARU

## Kodim 0735/Surakarta Genjot Stamina Fisik Dengan Lari Aerobik

Pardal Riyanto - [SURAKARTA.BERITATERBARU.CO.ID](http://SURAKARTA.BERITATERBARU.CO.ID)

Sep 15, 2022 - 13:37



SURAKARTA - Dalam rangka meningkatkan stamina fisik dan menjaga kebugaran tubuh, Anggota Komando Distrik Militer (Kodim) 0735/ Surakarta melaksanakan kegiatan Aerobik (lari pagi) yang diikuti oleh seluruh anggota Makodim baik militer maupun PNS yang bertempat di lapangan Stadion Manahan Solo, pada Kamis ( 15/09) pagi.

Sebelum pelaksanaan kegiatan terlebih dahulu dilaksanakan Apel Pagi yang

diambil langsung oleh Kapten Cpl Warji selaku Perwira Seksi Operasional (Pasiops) Kodim 0735 Surakarta dan dilanjutkan dengan pemanasan agar otot-otot pada tubuh khususnya pada tangan dan kaki menjadi lebih lentur sehingga terhindar dari cedera otot serta menunjang kelancaran pada saat berlari maupun gerakan olahraga lainnya.

Pasiops menegaskan bahwa kegiatan Lari Aerobik ini penting untuk dilaksanakan oleh semua prajurit, karena dengan lari aerobik akan meningkatkan kesempataan anggota guna menunjang tugas pokok dan tugas harian.

"Diharapkan seluruh anggota bisa memiliki tubuh yang lebih bugar karena olahraga aerobik mampu meningkatkan kapasitas jantung seseorang sehingga memungkinkan daerah terkirim ke otot-otot tubuh dan lainnya.

"Dengan Lari Aerobik secara rutin dan teratur, saya yakin dan percaya seluruh Anggota Kodim 0735/Surakarta ini akan terpelihara kesehatannya, serta memiliki fisik yang prima sehingga selalu siap untuk melaksanakan tugas-tugas dari komando atas."pungkas Pasiops.

(Arda 72)