

## **Jaga Kebugaran, Personil Kodim 0728/Wonogiri Laksanakan Aerobik**

**Pardal Riyanto - JATENG.INDONESIASATU.ID**

Jun 28, 2022 - 15:12



WONOGIRI – Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, anggota Kodim 0728/Wonogiri melaksanakan kegiatan aerobik yang dilaksanakan di stadion Pringgodani, Selasa(27/6).

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.

Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan dengan lari jogging memutar seputaran stadion Pringgodani dan dilanjutkan dengan gerakan penguatan.

Pasi Ops Kapten Inf Toto Mardoyo mewakili Dandim Letkol Inf Deny Oktavianto 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 aerobik, akan menjaga stamina dan meningkatkan kesempatan anggota, guna menunjang tugas pokok dan tugas harian ‘, tutupnya.

(Arda 72)