

Kodim 0716/Demak Gelar Lari Aerobik Tingkatkan Ketahanan Fisik Prajurit dan PNS

Agung widodo - DEMAK.TELISIKFAKTA.COM

Oct 30, 2025 - 09:03

Image not found or type unknown



DEMAK – Untuk meningkatkan ketahanan fisik dan menjaga kebugaran tubuh, Kodim Kodim 0716/Demak melaksanakan kegiatan lari aerobik, Kamis (30/10/2025).

Kegiatan ini diikuti oleh para prajurit dan Pegawai Negeri Sipil (PNS) Kodim Kodim 0716/Demak. Lari aerobik menjadi agenda rutin yang dilaksanakan setiap Selasa dan Kamis dengan rute bervariasi. Pada kesempatan kali ini, peserta menempuh rute sejauh lima kilometer mengelilingi Kawasan alun-alun Demak.

Ws. Pasi Ops Kodim 0716/Demak Letda Inf Sukarno mengatakan, kegiatan lari aerobik merupakan bagian dari program pembinaan fisik yang dilaksanakan secara teratur dan terencana. Menurutnya, olahraga sederhana ini memberikan banyak manfaat bagi kesehatan dan kesiapan fisik prajurit.

“Mereka sangat menikmati kegiatan aerobik dan begitu bersemangat melaksanakannya. Dengan tubuh yang sehat, kondisi fisik akan tetap terjaga dan terbina. Ini sarana kita agar prajurit selalu prima,” ujarnya.

Sebelum pelaksanaan, para peserta menjalani pemeriksaan kesehatan untuk memastikan kondisi tubuh siap mengikuti kegiatan. Selain menjaga fisik, olahraga bersama ini juga menjadi sarana memperkuat kebersamaan dan kekompakan antar personel.

“Melalui olahraga bersama, kita bisa memperkuat rasa kebersamaan dan kekompakan,” jelas Letda Sukrno.

Lari pagi, lanjutnya, merupakan olahraga sederhana dengan banyak manfaat, seperti memperkuat tulang dan otot, menjaga berat badan, memperkuat jantung, serta meningkatkan stamina.“Dengan pembinaan jasmani yang berkelanjutan, diharapkan prajurit selalu siap mendukung tugas pokok TNI di lapangan,” harap Ws. Pasi Ops.(Pendim0716)