

## Kodim Demak Gelar Lari Aerobik Rutin Guna Tingkatkan Kebugaran Fisik

Agung widodo - [DEMAK.TELISIKFAKTA.COM](http://DEMAK.TELISIKFAKTA.COM)

Apr 14, 2026 - 08:34



*Dalam rangka pemeliharaan dan peningkatan kemampuan fisik prajurit, Kodim 0716/Demak menggelar kegiatan lari aerobik*

Demak — Dalam rangka pemeliharaan dan peningkatan kemampuan fisik prajurit, Kodim 0716/Demak menggelar kegiatan lari aerobik, Selasa (14/04/2026). Kegiatan ini menjadi agenda rutin setiap Selasa dan Kamis pagi yang diikuti oleh seluruh anggota TNI maupun PNS di lingkungan Kodim.

Kegiatan yang dimulai dengan pemanasan dan pemeriksaan kesehatan ini berlangsung dengan penuh semangat dan tertib. Selain untuk menjaga kebugaran, kegiatan aerobik ini juga bertujuan mempererat kebersamaan dan kekompakan anggota dalam mendukung tugas sehari-hari.

Cuaca cerah mendukung kegiatan olahraga pagi tersebut, sehingga para peserta tampak antusias mengikuti rangkaian latihan. Sebelum melakukan lari, seluruh peserta diwajibkan melakukan senam pemanasan agar mengurangi risiko cedera otot saat beraktivitas.

Ws. Pasiops Letda Inf Sukarno menegaskan bahwa olahraga secara teratur menjadi bagian penting dalam menjaga kesiapan fisik prajurit. "Dengan berolahraga secara rutin dan terprogram, kesehatan tubuh akan terjaga, sehingga fisik selalu prima dan mampu menunjang tugas di lapangan," ujarnya.

Lebih jauh, Letda Sukarno menyampaikan bahwa kegiatan aerobik juga menjadi wahana memperkuat solidaritas dan semangat kebersamaan antar anggota. "Kesiapan fisik dan kekompakan adalah kunci keberhasilan dalam menjalankan tugas sebagai prajurit TNI," tambahnya.

Kegiatan aerobik ini diakhiri dengan pendinginan dan evaluasi singkat, sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kebugaran seluruh peserta. Melalui kegiatan ini, Kodim Demak berharap para prajurit tetap sehat, siap, dan semangat dalam menjalankan setiap tugas negara. (Pendim0716)