

# JUSTISIA

## Bugar Dengan Senam Pagi dan Jalan Santai Anggota Serta PNS Kodim 0827/Sumenep

YUDIK - SUMENEP.JUSTISIA.CO.ID

Sep 1, 2022 - 10:32



SUMENEP - Setiap pagi sesuai jadwal, setelah apel pagi dan sebelum melaksanakan kegiatan rutin, Personel Makodim 0827/Sumenep baik Prajurit maupun PNS, melaksanakan olahraga minimal 1 jam seperti senam, jalan, dan lari jogging.

Aktivitas olah raga yang dijadwalkan pada setiap pertemuan sebelum memulai

aktivitas akan membuat keseimbangan badan dan kesehatan tubuh terpelihara, sehingga dengan badan terasa bugar sehingga pelaksanaan tugas sehari-hari akan berjalan lancar.

Pasilog Kodim 0827/Sumenep Kapten Inf Untung Teguh Santoso mengatakan, kegiatan ini wajib dilaksanakan oleh anggota Kodim 0827/Sumenep dan jajarannya. Setiap usai apel pagi anggota melakukan kegiatan senam dan jalan santai dilanjutkan lari jogging terpimpin sesuai jadwal yang ditentukan.



Seperti yang terlihat, personel 0827/Sumenep usai apel pagi hari ini melanjutkan dengan senam dan jalan sehat selama 1 jam rute area Makodim 0827/Sumenep diakhiri dengan melakukan pelepasan.

"Diperlukan kesadaran seluruh anggota yang melakukan program olah raga selama 1 jam setiap hari dengan hati riang dan senang, sehingga postur tubuh ideal dan kesehatan Prajurit dan PNS Kodim 0827/Sumenep benar-benar terpelihara dengan baik," ujar Pasilog Kapten Inf Untung Teguh Santoso. Kamis (1/9/2022) pagi.



Ditambahkannya, ada banyak manfaat dalam olahraga jalan sehat ini. Di antaranya dapat menjaga kesehatan jantung, meningkatkan metabolisme tubuh dan tentunya untuk menjaga kesehatan badan.

"Bagi prajurit TNI, merupakan suatu keharusan memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Salah satu mendapatkan kesehatan adalah dengan olahraga, karena didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat," tutupnya.