

# Jaga Kebugaran Prajurit Kodim 0716/Demak Lakukan aerobik

Agung widodo - [DEMAK.UPDATES.CO.ID](http://DEMAK.UPDATES.CO.ID)

Sep 12, 2024 - 08:29



*Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, Pepatah tersebut tercermin dalam kegiatan pembinaan fisik pagi hari yang dilakukan oleh segenap prajurit Kodim 0716/Demak*

DEMAK - Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, Pepatah tersebut tercermin dalam kegiatan pembinaan fisik pagi hari yang dilakukan oleh segenap prajurit Kodim 0716/Demak guna meningkatkan kesegaran jasmani dan ketahanan fisik, demi mendukung tugas pokok TNI AD yang dilaksanakan di

Stadion Sultan Fatah Kabupaten Demak, Kamis (12/09/2024).

Kegiatan Binsik lari pagi aerobik diawali dengan Do'a bersama dan melaksanakan gerakan pemanasan yang dipimpin oleh Danramil 04/Dempet Lettu Inf Irwandi agar dalam pelaksanaan kegiatan pembinaan fisik tidak mengalami cedera yang serius, kegiatan lari pagi tersebut merupakan salah satu program rutin pembinaan fisik prajurit anggota Kodim 0716/Demak yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis, adapun kegiatan tambahan setelah selesai melaksanakan lari pagi yaitu penguatan tangan dan perut seperti Pull Up, Sit Up dan Push Up.

Danramil 04/Dempet Lettu Inf Irwandi mengatakan, pembinaan fisik bertujuan untuk menjaga dan melatih kebugaran fisik bagi anggota Kodim 0716/Demak sekaligus mengetahui sejauh mana tingkat stamina kita masing-masing. Dengan kondisi fisik yang prima maka secara otomatis akan dapat menunjang kelancaran tugas-tugas yang diemban. Tidak itu saja, dalam pelaksanaan binsik lari pagi terkandung nilai-nilai kebersamaan, memperkokoh kekompakan, kepedulian dan mampu menanamkan jiwa korsa bagi setiap prajurit. (Pendim0716).