

XPRESS

Anggota Kodim 1002/HST Bina Kebugaran Badan

Maskuri - HST.XPRESS.CO.ID

Jun 3, 2022 - 20:07



Anggota Kodim 1002/HST Lari Jalanan

BARABAI-Bina kebugaran badan, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan lari jalanan dipimpin langsung oleh Plh.PasiOpsdim 1002/HST Kapten Inf Anda Tiro.

Kegiatan diawali apel pagi melanjutkan dengan senam pemanasan dipimpin oleh

Serma Nurhadi.S Batiopsdim 1002/HST di lapangan apel Makodim setempat.Jum'at (03/06).



Senam kegiatan dilakukan pengecekan personel, bagi personel yang sakit tidak di ijin untuk mengikuti lari jalanan, dan pemanasan dimaksudkan untuk menghindari cedera.

Disampaikan oleh Plh.Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf Andi Tiro bahwa kegiatan lari jalanan ini bagian pembicaraan satuan guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan badan,"katanya

Lebih lanjut ia menuturkan bahwa kebugaran dan kesehatan badan adalah modal bagi personel satuan teritorial dalam menjalankan tugas pengabdian di tengah-tengah masyarakat,"tambahnya

Olahraga teratur dan istirahat yang cukup serta asupan nutrisi yang seimbang tidak kalah penting dalam mendukung tugas-tugas di lapangan,"tegasnya.(Pendim1002).