

# 24Jam

## Jaga Kebugaran Kodim 0716/Demak Rutin Lakukan Aerobik

Agung widodo - [DEMAK.24JAM.CO.ID](http://DEMAK.24JAM.CO.ID)

Jul 4, 2024 - 09:07



*Jaga Kebugaran Kodim 0716/Demak Rutin Lakukan Aerobik*

DEMAK - Untuk mengisi kegiatan rutin Selasa dan Kamis pagi yang sudah menjadi program dari Komando Atas, Anggota Kodim 0716/Demak

melaksanakan olahraga aerobik yang dilaksanakan di Stadion Sultan Fatah Kabupaten Demak, Kamis (04/07/2024).

Kegiatan diawali dengan apel pagi yang dipimpin oleh Danramil 13/Karangawen Kapten Inf Suyitno dan dilanjutkan senam pemanasan yang dipimpin oleh Bati Ops Kodim 0716/Demak Pelda Choirul Anwar.

Pemanasan wajib dilaksanakan oleh para anggota sebelum melaksanakan kegiatan baik lari ataupun kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar tidak terjadi cedera otot pada saat pelaksanaannya,"ucap Pelda Choirul Anwar.

Kegiatan aerobik ini dilakuka secara rutin setiap Selasa dan Kamis pagi guna meningkatkan stamina tubuh dan untuk menunjang pelaksanaan tugas pokok. "Dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, sehingga fisik akan terjaga dan terbinas serta terhindar dari segala penyakit," tambahnya.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan setiap tugas yang diberikan oleh satuan," ungkap Pelda Choirul Anwar. (Pendim0716).