

# XPRESS

## Jaga Fisik di Tengah Musim Pancaroba, Puluhan Anggota Kodim 0716/Demak Rutin Laksanakan Senam dan Lari Aerobik

Muhammad Makruf - [DEMAK.XPRESS.CO.ID](http://DEMAK.XPRESS.CO.ID)

Jun 8, 2023 - 11:47



*Latihan aerobik juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, juga untuk meningkatkan stamina tubuh guna menunjang tugas prajurit setiap harinya*

DEMAK – Berbagai upaya dalam menjaga kesehatan di tengah peralihan musim penghujan ke musim kemarau atau yang sering disebut musim pancaroba, bisa dilakukan dengan melaksanakan olahraga secara teratur, makan dan istirahat teratur, menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan lain sebagainya.

Untuk itu, Kodim 0716/Demak dalam melaksanakan program pembinaan satuan, mengagendakan dan merutinkan latihan aerobik dimulai dari senam dan lari pagi sedikitnya 2 kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Selasa dan Kamis.

Seperti pagi ini, puluhan anggota Kodim 0716/Demak melaksanakan senam peregangan dan pemanasan di lapangan apel Makodim, Jalan Kyai Singkil No.1 Demak, dan dilanjutkan dengan lari aerobik mengelilingi lapangan alun-alun Kabupaten Demak, Kamis (08/06/23).

Menurut Pasi Ops Kapten Arh Jalalul Hadi, sebagai seorang prajurit, anggota Kodim 0716/Demak dituntut harus dapat menjaga kondisi tubuh agar selalu fit dan prima, sehingga nantinya dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan optimal. Salah satunya dengan melaksanakan olahraga atau aerobik secara rutin.



“Olahraga rutin ini menjadi salah satu sarana memelihara kebugaran dan kesehatan jasmani. Selain makan dan istirahat teratur, menerapkan pola hidup bersih dan sehat,” ungkap Pasi Ops.

Ditemui terpisah, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Czi Pribadi Setya Pratomo menuturkan, dengan mengikuti senam dan lari secara rutin, anggota Kodim 0716/Demak diharapkan memiliki fisik yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

“Latihan aerobik juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, juga untuk meningkatkan stamina tubuh guna menunjang tugas prajurit setiap harinya”, tandas Dandim.

Redaktur : Makruf/Pendim 0716/Demak