

# News Release

## Jaga Ketahanan Fisik Anggota, Dandim 0722/Kudus Pimpin Giat Aerobik

sutrisno - KUDUS.NEWSRELEASE.ID

Jul 18, 2023 - 10:37



*(Foto istimewa ) Dandim aerobik bersama anggota*

KUDUS - Untuk menjaga kebugaran tubuh dan membina ketahanan fisik anggotanya, Komandan Kodim 0722/Kudus Letkol Inf Adreas Yudhi Wibowo, S.I.P melaksanakan kegiatan lari aerobik bersama, Selasa (18/07/2023).

Pelaksanaan lari aerobik diawali cek denyut nadi, fanderlay dan pemanasan.



Para anggota Makodim 0722/Kudus tampak semangat mengikuti kegiatan olahraga lari dengan kompak.



Ditemui usai melaksanakan lari aerobik, Dandim mengatakan bahwa kegiatan tersebut begitu penting dilakukan untuk menjaga kesehatan perorangan dengan berolahraga secara rutin, terlebih lagi untuk anggota staf dan satuan kewilayahan.



"Sebagai satuan kewilayahan yang mempunyai peranan penting dalam

melaksanakan pembinaan teritorial, kegiatan fisik ini merupakan syarat mutlak guna menunjang pelaksanaan tugas pokok," ujarnya.

Dandim menjelaskan, kegiatan lari aerobik wajib dilaksanakan, karena dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, maka tubuh akan selalu sehat, begitu pula fisik akan terjaga dan terbina serta terhindar dari segala penyakit.

"Dengan memiliki fisik yang prima secara otomatis kita sebagai prajurit akan mampu melaksanakan perintah yang diberikan oleh satuan dengan baik dan maksimal," pungkasnya.

Redaktur : Sutresno