

MENJAGA KETAHANAN TUBUH PRAJURIT KOREM 043/GATAM LAKSANAKAN AEROBIK

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 06 Februari 2018 | 08:44 WIB



Penrem 043/Gatam

Bandar Lampung. Bertempat di Lapangan Stadion GOR Pahoman Bandar Lampung, Anggota Korem melaksanakan apel pagi dalam rangka pengecekan kesiapan anggota untuk melaksanakan Senam Pernapasan dan Lari Aerobik yang diambil langsung oleh Kasrem 043/Gatam Letkol Inf Jajang Kurniawan S.Ip. Pada hari Selasa (6/2)

Dimana dalam pelaksanaan senam dan lari aerobik tersebut diawali dengan senam peregangan (gerakan pemanasan) mulai dari pemeriksaan denyut nadi dan dilanjutkan gerakan dasar yang berurutan mulai dari kepala hingga kaki dengan tujuan agar tidak terjadi cedera saat melaksanakan berlari maupun olahraga lainnya. Yang di berikan oleh Ba Jas Korem 043/Gatam sertu Lingga.

Pada pelaksanaan lari aerobik kali ini seluruh prajurit korem 043/Gatam dan PNS dibawa lari mengitari Lapangan Bola dengan jarak tempuh 3200 meter. Dalam pelaksanaan lari tersebut seluruh anggota nampak bersemangat dapat dilihat irama ayunan kaki serta dengan teriakan lagu yang dinyanyikan.

Dengan dilaksanakannya lari aerobik pada pukul 06.00 diharapkan seluruh anggota baik yang berdinis khusus maupun dinis sehari-hari sebelum mengawali aktifitasnya dapat melaksanakan olahraga dengan berolahraga kita bisa memiliki badan yang sehat maupun menjaga ketahanan tubuh sebagai seorang prajurit dalam menunjang tugas-tugas kedepannya dan tidak kegiatan aerobik saja yang di laksanakan setiap hari Selasa dan Kamis, sesuai kebijakan dan arahan Kasrem 043/Gatam, seluruh prajurit Korem setiap hari usai melaksanakan jam kantor wajib melaksanakan Oraum (olah raga Umum) sesuai sarana prasarana yang telah disiapkan oleh satuan.

MENJAGA KETAHANAN TUBUH PRAJURIT KOREM 043/GATAM LAKSANAKAN AEROBIK

Ditulis oleh Penrem

Selasa, 06 Februari 2018 | 08:44 WIB
