



Â Â Â

Â Penrem 043/Gatam,

Dalam rangka mendukung tugas pokok satuan, PrajuritÂ Â dan PNS Korem 043/Gatam melaksanakanÂ kegiatan pembinaan fisik salah satunya adalahÂ Â GoesÂ SepedaÂ dengan mengitari wilayah Kota Bandar LampungÂ dengan StartÂ diÂ LapanganÂ Makorem 043/Gata jalan Teuku Umar no 85 Bandar Lampung.

"KegiatanÂ Goes Sepeda selain merupakan program prajurit, juga banyak fungsinya yakni bisa menjaga kesehatan kita dan juga bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani dalam kegiatan sehari-hari prajurit," kataÂ Kajasrem 043/Gatam Kapten Nizwar.

Sebelum melaksanakanÂ Goes, wajib melaksanakan pemanasan terlebih dahulu, agar otot pada tubuh khususnya pada tangan dan kaki menjadi lebih lentur, sehingga terhindar dari cedera otot serta menunjang kelancaran pada saat berlari maupun gerakan olahraga lainnya.