

Korem 043/Gatam Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Periodik Semester II Tahun 2021.

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 06 Oktober 2021 | 12:55 WIB



Penrem 043/Gatam

Â Kasilog Kasrem 043/Gatam Kolonel Inf Benny Suharto pimpin langsung Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Periodik Semester II Jajaran Korem 043/Gatam, bertempat di Stadion Pahoman Jl. Ir. H. Juanda Kel. Pahoman Kec. Teluk Betung Utara Kota Bandar Lampung. Rabu 6/10/2021.

Â Pada kesempatan ini Kasilog Kasrem 043/Gatam menyampaikan kepada seluruh pesertaÂ yang akan melaksanakan kesegaran Jasmani Periodik Semester II, Perhatikan faktor keamanan, sudah banyak contoh rekan - rekan kita meninggal pada saat pelaksanaan kesegaran jasmani karena tidak terlatih, jiwa dan mental bagus tetapi kalau fisik tidak mampu tidak usah di paksakan.

Â Sebelum pelaksanaan kita harus cek tensi dengan benar, jangan ada yg mencuri karna takut tidak bisa melaksanakan Samapta, Laksanakan kegiatan dengan sebaik - baiknya, ikuti arahan dari petugas Kesehatan maupun Tim Jasrem, semoga kita semua diberikan kesehatan dan keselamatan dalam melaksanakan kegiatan Samapta ini, ujarinya.

Â Adapun Anggota yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Periodik Semester II Tahun 2021, meliputiÂ Anggota Korem 043/Gatam, Ajenrem 043/Gatam, Denhubrem 043/Gatam, Denpal 02.03 Lampung, Denzibang Lampung, Denbekang Lampung, Denpom Lampung dan Denkesyah Lampung.

Â Sebelum melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani seluruh anggota wajib melaksanakan Tensi oleh tim Kesehatan dari Denkesyah Lampung, apabila dinyatakan layak oleh tim kesehatan baru anggota bisa melaksanakan Tes kesegaran Jasmani.

Â Tes Garjas periodik merupakan program rutin bagi tiap prajurit,yang dilaksanakan untuk melihat tingkat keberhasilan pembinaan fisik selama kurun waktu tertentu. Pembinaan fhisik yang dilakukan secara rutin sangat membantu dalam melaksanakan tes Garjas kapanpun dilaksanakan.

Korem 043/Gatam Laksanakan Tes Kesegaran Jasmani Periodik Smester II Tahun 2021.

Ditulis oleh Penrem

Rabu, 06 Oktober 2021 | 12:55 WIB

Â Tes Garjas Periodik tersebut meliputi tes kesegaran "A" yaitu lari 12 menit dan tes kesegaran "B" Pull Up, Sit Up Twist, Push Up, Lunges, Shuttle Run, serta renang gaya bebas jarak 50 meter.Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â

Â Adapun yang hadir pada kegiatan tersebut Kasi Ren Korem 043/Gatam Kolonel Arh Tri Ardijanto, Kasi Log Kasrem 043/Gatam Kolonel Inf Benny Suharto, Kasi Ops Kasrem 043/Gatam Kolonel Inf Slamet Winarto, Kasi Ter Kasrem 043/Gatam Kolonel Kav Thomas, Kasi Pers Kasrem 043/Gatam Kolonel Inf Erwin, Dandenspom II/3 Lampung Mayor Cpm Hanri Wira Kusuma dan Tim Wasev Jasdarm II/Swj Letkol Inf Fisfianto.