

# XPRESS

## Jaga fisik prajurit melalui Beladiri militer dan Lari perorangan di program Selasa Bergelora kodim 0812 Lamongan

Basory Wijaya - [LAMONGAN.XPRESS.CO.ID](http://LAMONGAN.XPRESS.CO.ID)

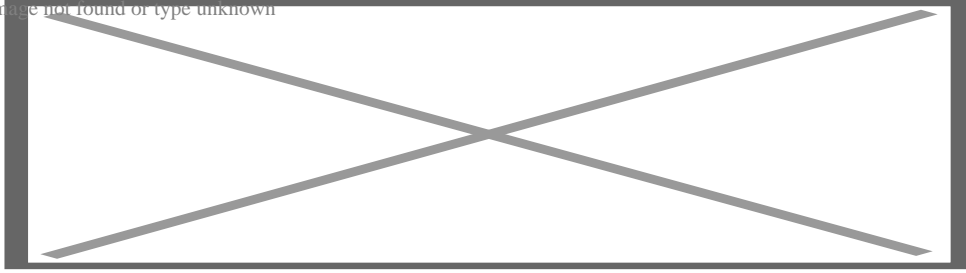
Apr 23, 2024 - 13:03



Lamongan, -Olahraga sangat penting dalam menjaga kebugaran tubuh, apalagi bagi seorang Prajurit TNI. Salah satu khasiat awal dari berolahraga adalah mampu meningkatkan daya tahan tubuh supaya tidak gampang terkena penyakit.

Mengingat pentingnya berolahraga, Kodim 0812/Lamongan secara rutin menyelenggarakan Program Selasa Bergelora yang artinya "Bergerak, Lari dan Olahraga Bersama" di Seputaran Makodim 0812/Lamongan, Selasa (23/04/2024).

Image not found or type unknown



Saat ditemui di tempat terpisah, Dandim 0812/Lamongan mengatakan bahwa olahraga merupakan aktifitas yang wajib dilaksanakan oleh setiap Prajurit untuk menunjang tugas kedepan yang membutuhkan stamina dan energi yang prima.

“Beladiri merupakan kemampuan yang wajib dimiliki oleh setiap Prajurit TNI AD. Untuk itu, kita harus terus mengasah dan mempermahir kemampuan tersebut. Mari kita sama sama menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh kita melalui olahraga, makan makanan yang bergizi dan istirahat secara teratur” ujar Letkol Arm Ketut Wira Purbawan S.I.P.,M.Han.

Tak hanya itu,”Dandim juga menambahkan bahwa rutinitas pekerjaan harus diimbangi dengan olahraga secara teratur. “Jangan terlena dengan rutinitas pekerjaan sehari hari. Sempatkan olahraga walau hanya 1 atau 2 jam ” pungkasnya.

Olahraga yang bertajuk Selasa Bergelora ini diawali dengan apel pengecekan, kemudian dilanjutkan dengan cek denyut nadi untuk mengetahui kesehatan peserta. Berikutnya dilaksanakan senam pemanasan dan dilanjutkan dengan latihan beladiri taktis dan terakhir melaksanakan berlari sejauh 3 Km dengan mengambil rute di sekitar Makodim 0812/Lamongan. Pungkasnya (Pendim0812)