

# Jaga Stamina Tubuh, Kodim 0716/Demak Gelar Lari Jalanan

Agung widodo - [JATENG.UPDATES.CO.ID](http://JATENG.UPDATES.CO.ID)

Nov 5, 2024 - 11:37



*Kegembiraan, keceriaan dan kekompakan tampak dari raut wajah prajurit-prajurit TNI Kodim 0716/Demak dalam melaksanakan lari jalanan. Lari sejauh 4 kilometer*

DEMAK - Kegembiraan, keceriaan dan kekompakan tampak dari raut wajah prajurit-prajurit TNI Kodim 0716/Demak dalam melaksanakan lari jalanan. Lari sejauh 4 kilometer tersebut dipimpin oleh Batiopsdim Pelda Choerul Anwar, Selasa (05/11/2024).

Sebelum pelaksanaan lari jalanan, terlebih dahulu dilaksanakan senam aerobik sebagai pemanasan di lapangan apel Makodim. Semangat membara terpancar dari wajah mereka.

Batiops Pelda Choerul Anwar menyampaikan, kegiatan ini merupakan sarana untuk mendukung aktifitas tugas sehari-hari sebagai prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak, guna meningkatkan dan mempertahankan kebugaran tubuh serta fisik agar selalu sehat dan prima.

"Kalau badan sehat, tugas seberat apapun pasti akan dapat dilaksanakan. Ini merupakan syarat wajib yang harus dimiliki seorang prajurit. Oleh karenanya harus berlatih dengan olahraga. Terlebih saat ini sedang mengalami perubahan musim dan cuaca, sehingga olahraga ini sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh," jelas Batiops.

Sementara itu, Komandan Kodim 0716/Demak Letkol Kav Maryoto, S.E., M.Si., M.M., mengatakan kegiatan pembinaan fisik ini jangan dijadikan suatu siksaan, akan tetapi hendaknya dijadikan rutinitas untuk menjaga kesehatan tubuh anggota.

"Lihat apa nanti yang akan dihasilkan dari kegiatan ini. Badan akan sehat dan bugar. Aktifitas sehari-haripun akan lancar," jelas Dandim.

Selain itu, lanjut Dandim, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu prajurit, dalam mendukung kesiapsiagaan satuan sehingga dengan kondisi fisik yang prima setiap prajurit dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, terutama dalam mendukung kesempataan Kesehatan Jasmani (Garjas).

"Tetap jaga selalu kondisi kesehatan dengan olahraga. Jadikan acuan dalam melaksanakan tugas yang semakin hari semakin berat," tandas Dandim. (*Agung*).