



# Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Fisik, Anggota Kodim 1428/Mamasa Laksanakan Lari Pagi.

**M Ali Akbar - [SULBAR.KAMPAI.CO.ID](http://SULBAR.KAMPAI.CO.ID)**

Nov 9, 2023 - 15:24



Mamasa - Kodim 1428/Mamasa melaksanakan lari pagi hal ini merupakan salah satu langkah untuk membina ketahanan fisik sebagai Prajurit TNI, dan kegiatan itu dipimpin langsung Oleh Plh Pasi Ops Lettu Inf Muhammad Arif di lapangan



Kegiatan olah raga lari jalanan tersebut diawali dengan apel pagi dilanjutkan melaksanakan senam peregangan dan pemanasan yang bertempat di lapangan Apel Kodim 1428/Mamasa.

Disampaikan oleh Plh Pasi Ops Lettu Muhammad Arif Kegiatan pembinaan fisik tersebut bertujuan membina fisik Anggota agar tetap terjaga, sehingga bisa mendukung tugas sehari-hari.

“Olahraga ini merupakan kegiatan rutin yang dilaksanakan, selain tugas-tugas utama, juga untuk sarana silaturahmi antara Anggota yang satu dengan Anggota yang lain,” Kata Plh Pasi Ops



“Kegiatan pembinaan fisik ini merupakan kegiatan positif dan agar kesehatan dan stamina tetap terjaga, karena inilah modal utama bagi prajurit dalam melaksanakan tugas di lapangan, ucapnya

Lanjut lagi Pasi Ops Menambahkan Pembinaan fisik ini selain untuk menjaga kesehatan dan juga meningkatkan daya tahan tubuh (imun) yang berguna menangkal berbagai macam penyakit, tentunya ini juga sangatlah bermanfaat.

“Pada pelaksanaan olahraga lari jalanan ini, kita ciptakan kegembiraan, keceriaan dan kekompakan dengan penuh semangat bagi prajurit-prajurit Kodim

1428/Mamasa" Tutup Plh Pasi Ops