

# WARTA

## Jaga Kebugaran, Personil Kodim 0728/Wonogiri Laksanakan Aerobik

Pardal Riyanto - [JATENG.WARTA.CO.ID](http://JATENG.WARTA.CO.ID)

Jun 28, 2022 - 15:12



WONOGIRI – Dalam rangka menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, anggota Kodim 0728/Wonogiri melaksanakan kegiatan aerobik yang dilaksanakan di stadion Pringgodani, Selasa(27/6).

Mengawali kegiatan Aerobik, prajurit melaksanakan gerakan pemanasan yang

dipimpin oleh Bati Ops Peltu Widi, agar pada saat pelaksanaannya tidak mengalami cedera ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan dengan lari jogging memutari seputaran stadion Pringgodani dan dilanjutkan dengan gerakan penguatan.

Pasi Ops Kapten Inf Toto Mardoyo mewakili Dandim Letkol Inf Deny Oktavianto mengatakan, kegiatan lari aerobik ini merupakan salah satu program satuan yang harus dilaksanakan, guna melatih fisik dan kebugaran tubuh seorang prajurit agar tetap sehat dan siap, untuk melaksanakan tugas.

“ Dengan rutinitas berolahraga, apalagi dengan berolahraga aerobic, akan menjaga stamina dan meningkatkan kesemaptan anggota, guna menunjang tugas pokok dan tugas harian ‘, tutupnya.

(Arda 72)