

Apel Pagi Koramil 04/Jebres Dilanjutkan Kegiatan Pembinaan Fisik

Surakarta: detikperu.com- Anggota Koramil 04/Jebres Kodim 0735/Surakarta melaksanakan apel pagi diambil oleh Danramil Kapten Inf Paidi. Kamis, (14/1/2021) pukul 07:00 wib s.d. selesai.

Dalam apel tersebut Kapten Inf Paidi menyampaikan kepada seluruh anggota Koramil, segala perintah dan tugas tanggung jawab yang dibebankan kepada kita agar dilaksanakan dengan rasa senang dan gembira, karena dengan rasa itu kita sebagai Prajurit yang Profesional selalu siap dalam melaksanakannya segala Perintah Pimpinan.

“Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta menambah imun tubuh, kita harus bisa menjaga diri sendiri dengan melakukan kegiatan pembinaan fisik seperti lari, jalan, bersepeda dan lain sebagainya, oleh karena itu kita sebagai prajurit harus menjalankan perintah dari Komando Atas tentang pelaksanaan pembinaan fisik,” tuturnya.

“Sebelum melaksanakan pembinaan fisik kita wajib melaksanakan pemanasan dahulu agar otot-otot pada tubuh kita khususnya pada tangan dan kaki menjadi lebih lentur sehingga terhindar dari cedera otot serta menunjang kelancaran pada saat olah raga.,”egas Danramil.

“Dengan melaksanakan olahraga secara rutin maka tubuh akan selalu sehat dan juga dapat membantu mengurangi stres dan juga dapat membentuk otot-otot yang ada didalam tubuh agar lebih fresh dan menjaga stamina tubuh agar selalu sehat apalagi pandemi Corona belum berakhir sehingga dapat meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari virus Corona.”pungkasnya.

Pelaksanaan pembinaan fisik tetap dilaksanakan sesuai protokol kesehatan yaitu memakai masker serta jaga jarak.

Penulis: (Arda 72)