

Jaga Kebugaran Fisik, Babinsa Sondakan Ajak Linmas Untuk Pembinaan Fisik

Surakarta: detikperu.com-

Babinsa Kelurahan Sondakan Koramil 01/Laweyan Kodim 0735 Surakarta Sertu Sanyoto bersama sama dengan Linmas Kelurahan melaksanakan kegiatan pembinaan fisik.Selasa (28/07/2020) Pukul 08.30 wib.

Sanyoto menyampaikan sesuai dengan prosedur yang ada sebelum dilaksanakannya pembinaan fisik terlebih dahulu diadakan pengecekan tensi bagi semua yang akan melaksanakan.

“Tidak ketinggalan peregangan dan pemanasan juga tetap kita laksanakan agar otot tidak tegang atau sakit karena kaget dengan pelaksanaan pembinaan fisik kali ini karena sebagian besar rekan rekan linmas sangatlah jarang melaksanakan pembinaan fisik.”ujarnya.

Lebih lanjut Sanyoto menambahkan tujuan diadakannya pembinaan fisik tidak bukan hanya untuk menjaga stamina agar daya tahan tubuh tetap terjaga dan selalu dalam keadaan vit untuk menunjang tugas pokok di wilayah bagi Babinsa maupun Linmas.

Sambutan dari pihak lurah dan jajaran staf nya merasa senang dan berterima kasih atas terselenggaranya kegiatan yang positif ini dan bahkan meminta untuk tetap berkelanjutan dengan dibuat jadwal rutin.

Penulis: (Arda 72 Pendim Surakarta)