

# 24Jam

## Menunjang Kebugaran tubuh Sebelum Bekerja. anggota Makodim 0812/Lamongan gelar senam peregangan

Basory Wijaya - [LAMONGAN.24JAM.CO.ID](http://LAMONGAN.24JAM.CO.ID)

Dec 19, 2022 - 13:12



LAMONGAN,- Tubuh yang sehat dan stamina yang prima adalah modal utama penunjang supaya bisa menjalankan tugas sehari hari dengan baik dan lancar. Banyak cara untuk menjaga tubuh yang sehat, di antaranya adalah dengan rajin berolahraga, menjaga pola makan, istirahat teratur dan banyak lagi hal hal positif yang dapat di lakukan tanpa memerlukan biaya yang menguras kantong.

Atas dasar tersebut setelah melaksanakan upacara mingguan pada hari senin tanggal (19/12/2022) Kodim 0812/Lamongan, secara rutin melaksanakan senam peregangan untuk mulai bekerja atau beraktifitas setelah pelaksanaan Upacara

mingguan di lapangan apel Kodim 0812/Lamongan. Kegiatan ini wajib di ikuti seluruh anggota Kodim 0812/Lamongan kecuali yang berdinis khusus."Di harapkan dengan rutin melaksanakan senam sebelum bekerja kesehatan anggota kodim 0812/Lamongan dapat terjaga sehingga mampu melaksanakan tugas dengan baik tanpa kendala terutama masalah kesehatan. Meski hanya dengan gerakan gerakan dasar peregangan dan penguatan ringan,tapi jika di laksanakan secara rutin maka akan memberikan efek yang signifikan bagi tubuh dalam jangka panjang. Ujar Bintara Tinggi Oprasional Pelttu Prayetno

Di samping itu Pelttu Prayetno menambahkan kesehatan adalah kebutuhan setiap makhluk hidup,tidak hanya ketika menjalankan tugas semata,tapi segala kegiatan di luar dinas pun kesehatan menjadi modal utama untuk beraktifitas. "MENS SANA IN CORPOROSANO", artinya di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan sering berolah raga meski yang ringan maka akan di peroleh banyak manfaat yang baik untuk tubuh. ungkapanya (Pendim0812)