

# INDONESIA MUDA

## Jaga Kebugaran Tubuh Danramil 0804/06 Maospati Bersama Anggota Lakukan Pembinaan Fisik

Raditya - [MAGETAN.INDONESIAMUDA.OR.ID](http://MAGETAN.INDONESIAMUDA.OR.ID)

Jan 8, 2025 - 09:20



*Jaga Kebugaran Tubuh Danramil 0804/06 Maospati Bersama Anggota Lakukan Pembinaan Fisik*

**Magetan.** - Seusai melaksanakan Apel pagi, Danramil 0804/06 Maospati Kapten Cba ( K ) Dyah Nilasari S.Sos Bersama anggotanya melaksanakan senam pagi dilanjutkan Lari pagi bertempat di lapangan bola Desa gulun kec maospati, kab

magetan. Selasa (07/01/2025)

Dalam rangka menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh agar kita harus bisa menjaga diri sendiri dengan melakukan kegiatan aerobik (Lari pagi), oleh karena tuntutan tugas sebagai Babinsa di lapangan itu dihadapkan dengan situasi yang beragam, sebagai prajurit kita harus selalu dalam keadaan prima dan siap melaksanakan tugas dari pimpinan.

Image not found or type unknown



Sebelum melaksanakan lari pagi kita wajib melaksanakan pemanasan terlebih 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 berlari maupun gerakan olah raga lainnya. Pemanasan berfungsi juga untuk meningkatkan volume paru paru sehingga dalam pelaksanaan olah raga secara maksimal. Ungkap Danramil

Danramil juga mengatakan dengan melaksanakan olahraga secara rutin maka

tubuh akan selalu sehat, dapat membantu mengurangi stres, dapat membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh agar lebih fresh dan menjaga stamina tubuh agar selalu fit (Prima). Pungkas Peltu Sugianto (R 06)