

# XPRESS

## Ingin Sehat, Danrem 073/Mkt Manfaatkan Waktu dengan Berolahraga Lari

Agung widodo - [SALATIGA.XPRESS.CO.ID](http://SALATIGA.XPRESS.CO.ID)

Jul 22, 2022 - 15:58



*Setelah Melaksanakan Apel Pagi Anggota Korem 073/Makutarama Melaksanakan Olahraga Bersama. Bertempat di Halaman Makorem*

SALATIGA- Setelah melaksanakan apel pagi anggota Korem 073/Makutarama melaksanakan olahraga bersama. Bertempat di halaman Makorem. Salatiga. Jum'at, (22/7/2022).

Olahraga mudah dan murah untuk menjaga jaga kesehatan jantung. Olahraga lari atau jogging adalah aktivitas menyehatkan yang bisa dilakukan semua orang dengan mudah dan tanpa memerlukan banyak biaya, karena tidak butuh perlengkapan olahraga khusus.



Pada dasarnya, manfaat olahraga lari sangat banyak bagi tubuh, seperti untuk mendukung kesehatan sistem kardiovaskuler hingga membantu melepas stres.

Komandan Korem 073/Makutarama Kolonel Inf Purnomosidi, S.I.P., M.A.P., pada kesempatan itu mengatakan, selain untuk menjaga kesehatan kegiatan ini juga untuk memupuk kekompakan, dengan satu tujuan yaitu mengabdikan secara total kepada bangsa dan Negara.

Editor : JIS Agung

Sumber : Penrem 073/Mkt