

# XPRESS

## Jaga Kebugaran, Anggota Koramil Bringin Jalan Sehat

Wahyudha Widharta - [SALATIGA.XPRESS.CO.ID](http://SALATIGA.XPRESS.CO.ID)

Dec 20, 2022 - 09:46



SEMARANG-Jalan Sehat merupakan media berkumpul, olahraga ringan yang menyehatkan serta sangat efektif untuk menjaga kebugaran jasmani. Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, puluhan anggota Koramil 04/Bringin Kodim 0714/Salatiga melaksanakan olahraga jalan sehat, Selasa (20/12)



Olahraga jalan sehat sejauh 5 Km mengelilingi wilayah Koramil Jati ini, diikuti personel Koramil 04/Bringijn, mulai dari Bati Tuud, Babinsa dan PNS.



Sebelum pelaksanaan olahraga jalan sehat, seluruh anggota Koramil terlebih dahulu melakukan pengecekan pada apel pagi, selanjutnya melaksanakan senam pemanasan dan peregangan yang dipimpin langsung oleh Bati Tuud.

Dalam apel pagi pengecekan, Pelda Bejo menyampaikan bahwa "jalan sehat yang dilaksanakan ini sesuai dengan arahan dari Komando Atas agar melaksanakan olahraga rutin selama 1 jam setiap hari" jelasnya.

"Selain menyehatkan, jalan sehat ini juga sebagai ajang silaturahmi antar anggota,"

Ditambahkannya, ada banyak manfaat olah raga jalan ini. Di antaranya menjaga kesehatan jantung, meningkatkan metabolisme tubuh dan tentunya untuk menjaga kesehatan badan.

Bagi prajurit TNI, merupakan suatu keharusan memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Salah satu mendapatkan kesehatan adalah dengan olahraga. Dengan ayunan kaki dan tangan yang bersama-sama, cucuran keringat yang membasahi baju olahraga, seluruh anggota Koramil terlihat kompak dan semangat.

Editor:Yudha27