

# ASPIRASI WARGA

## Tingkatkan Stamina dan Imunitas Tubuh, Kodim 0709/ Kebumen Laksanakan Lari Aerobik

Nurfaizin - [KEBUMEN.ASPIRASIWARGA.COM](http://KEBUMEN.ASPIRASIWARGA.COM)

Dec 29, 2022 - 14:23



*Kodim 0709/Kebumen dalam melaksanakan program binsat (pembinaan satuan), mengagendakan dan merutinkan latihan aerobik sedikitnya 2 kali dalam seminggu*

KEBUMEN - Olahraga aerobik mempunyai banyak sekali manfaat. Salah satunya menurunkan berat badan, karena dapat membantu membakar lemak dan meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh.

Untuk itu, Kodim 0709/Kebumen dalam melaksanakan program binafitra (pembinaan satuan), mengagendakan dan merutinkan latihan aerobik sedikitnya 2 kali dalam seminggu, setiap hari Selasa dan Kamis. Seperti pagi ini, puluhan anggota Makodim 0709/Kebumen melaksanakan senam peregangan dan pemanasan dan di lanjutkan dengan lari aerobik dan jalan rute keluar dari Makodim, Kamis (29/12/2022)

Perwira Seksi Teritorial (Pasiter) Kodim Kapten Inf Ali Kuntara selaku kordinator latihan menyampaikan, setiap hari Selasa dan Kamis seluruh anggota Kodim 0709/Kebumen wajib mengikuti senam dan lari aerobik, untuk menjaga dan membina fisik para anggota agar tetap sehat.

Sementara itu, di temui di tempat terpisah, Komandan Kodim 0709/ Kebumen Letkol Inf Eduar Hendri S.I.P. menuturkan, dengan mengikuti senam dan lari secara rutin, anggota Kodim 0709/Kebumen di harapkan memiliki badan yang sehat, dan terhindar dari berbagai penyakit yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

“Latihan aerobik juga mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, juga untuk meningkatkan stamina tubuh guna menunjang tugas prajurit setiap harinya”, tutur Dandim.

Dandim menambahkan, seluruh anggota bisa memiliki tubuh yang sehat, bugar karena selalu rutin melaksanakan olahraga aerobik, karena dengan aerobik, kesehatan jantung dapat terjaga, kapasitas jantung meningkat, sehingga memungkinkan darah terkirim ke otot-otot tubuh dan lainnya. Bila aerobik dilakukan secara teratur, hal itu bisa membantu meningkatkan stamina anggota. “Yang terpenting, selalu utamakan faktor keamanan dan keselamatan dalam setiap melaksanakan kegiatan”, tandasnya.

Redaksi: Pendim 0709/Kebumen