

## Jaga Imunitas Tubuh, Anggota Kodim 0422/LB Laksanakan Olahraga Umum (Oraum)

Tri - [LAMBAR.JURNALIS.ID](http://LAMBAR.JURNALIS.ID)

Jan 14, 2022 - 18:55



*Jaga imunitas Tubuh, Anggota Kodim 0422/LB Laksanakan Olahraga Umum (Oraum)*

Liwa, - Guna memelihara ketahanan fisik dan kebugaran tubuh Komandan Kodim 0422/LB Letkol Czi Anthon Wibowo Ajak Seluruh anggota Kodim 0422/LB melaksanakan Olahraga Umum( Oraum ), Jum'at (14/01)

Sebelum kegiatan Olahraga dilaksanakan, terlebih dahulu diadakan apel pagi. Dilanjutkan senam peregangan dan pemanasan selama 15 menit. Dimaksud agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan yang dapat menimbulkan kerugian, baik personel maupun materiil.

Dandim 0422/LB Letkol Czi Anthon Wibowo Menyampaikan "Kegiatan ini dimaksud agar para personel memiliki daya tahan yang tangguh dalam menghadapi apapun tugas yang diemban. Sehingga kebugaran harus tetap terjaga sehingga terhindar dari berbagai penyakit terlebih Covid-19 yang dapat mengganggu aktivitas kerja," ungkapnya.

Sebelum memimpin pelaksanaan senam peregangan dan pemanasan, Bintara Ops Serda Rozikin mengungkapkan bahwa lari aerobik merupakan program yang wajib dilaksanakan setiap Prajurit dan PNS TNI.

"Maka jangan merasa terbebani dengan adanya Olahraga ini, Asalkan mengikuti prosedur yang berlaku niscaya akan mendapatkan manfaatnya, yakni ketahanan fisik dan vitalitas akan terpelihara dengan baik," pungkasnya.(pendim)