

# AWDI

## Biar Fres, Anggota Koramil Geyer Laksanakan Pembinaan Fisik Sebelum Bekerja

Hendrik Sanjaya - [GROBOGAN.AWDI.OR.ID](http://GROBOGAN.AWDI.OR.ID)

Aug 25, 2023 - 13:30



*Anggota Koramil 09/Geyer Melaksanakan Pemanasan Sebelum Olahraga*

GROBOGAN - Guna menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima dengan teratur melaksanakan pembinaan fisik. Anggota Koramil 09/Geyer melaksanakan pembinaan fisik yang menjadi rutinitas wajib sebelum memulai pekerjaan bertempat di halaman Makoramil, Jumat (25/08/23).



Pembinaan Fisik rutin yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu ini diawali dengan apel pagi dilanjutkan dengan senam peregangan, lari, senam pelepasan, pull up, sit up dan push up.

Kegiatan pembinaan fisik bagi seluruh personel ini merupakan kegiatan yang diprogramkan komando atas guna meningkatkan kesehatan serta kemampuan fisik para prajurit TNI AD.

Danramil 09/Geyer Kapten Czi Agus Munarwanto mengatakan, dengan melaksanakan olahraga secara rutin maka tubuh akan selalu sehat, dapat membantu mengurangi stres, dapat membentuk otot-otot yang ada didalam tubuh agar lebih fresh dan menjaga stamina tubuh agar selalu prima.



"Sebelum melaksanakan lari pagi kita wajib melaksanakan pemanasan 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 olahraga secara maksimal," jelasnya.

Jurnalis : HS