

24Jam

Jaga Kebugaran Tubuh, Personil Kodim 0706 Temanggung Olahraga Mandiri

Slamet Dalwanto - TEMANGGUNG.24JAM.CO.ID

Jul 4, 2023 - 14:15



TEMANGGUNG- Personel Kodim 0706/Temanggung setiap pagi setelah melaksanakan apel dan sebelum melaksanakan aktifitas bekerja sesuai tugas pokok masing-masing, dilakukan Olahraga umum (Oraum) secara ringan dan teratur bertempat di Gor Bambu Runcing dan sekitar Makodim 0706/Temanggung, Selasa (04/07/2023).

Olahraga terjadwal hari Selasa dan Kamis, merupakan program yang ditetapkan oleh Komando atas di jajaran TNI – AD. Setiap harinya melaksanakan olahraga umum (Oraum), seperti senam, lari, bulu tangkis, tenis lapangan bersepeda dan lainnya sesuai kemampuan masing-masing untuk menjaga kesehatan dan ketahanan fisik dalam mendukung tugas pokok.



Kegiatan olah raga setiap harinya menurut Dandim 0706/Temanggung, Letkol Inf Supriyono, S.I.P untuk menjaga kesehatan dan ketahanan fisik serta keseimbangan berat badan prajurit Kodim 0706/Temanggung.

Olahraga yang dilaksanakan secara teratur dan berimbang atau olahraga ringan setiap harinya sebelum melaksanakan aktifitas bekerja sesuai dengan tugasnya masing-masing. Tujuan olah raga secara rutinitas dan teratur untuk membakar lemak yang ada dalam tubuh kita, karena kita setiap harinya makan sebanyak 3 kali sehari maka timbunan lemak setiap hari harus di bakar dengan olahraga secara teratur dan juga untuk mendukung tugas pokok sebagai satuan Komando Teritorial,” kata Dandim.