

# PERS

## Jaga Kebugaran Tubuh, Personel Kodim Abdya Olahraga Bersama

Heripurwanto - [RIAU.PERS.CO.ID](http://RIAU.PERS.CO.ID)

May 13, 2022 - 17:15



Abdya- Lima puluhan prajurit Kodim 0110/Abdya dari Staf Mako dan Babinsa melaksanakan olahraga bersama di kompleks Bukit Hijau Desa Keude Paya

Kecamatan Blangpidie, Jumat (13/5/2022).

Pembinaan fisik ini dimulai dengan senam kerja, lari dan jalan santai.

Dandim 0110/Abdya Letkol Inf Roqich Hariadi melalui Perwira Seksi Operasi Lettu Inf Razali sebelum kegiatan menekankan kepada jajaran prajurit agar pelaksanaan olahraga bersama tersebut dapat dimanfaatkan sebaik mungkin untuk menjaga kebugaran tubuh.

"Laksanakan dengan ceria, santai dan serius. Selama pelaksanaan tetap perhatikan faktor keamanan. Olahraga ini tidak ada paksaan, bila kondisi fisik tidak mengizinkan, jangan dipaksakan untuk berlari. Jalan saja," tegas Pasiops.

Ia menyebutkan, kemampuan dan kondisi fisik perorangan berbeda-beda. Oleh karena itu dalam pembinaan jasmani ini para personel dapat mengukur takaran dan ritme olahraga masing-masing.

"Yang tahu kondisi fisik adalah saudara sendiri, oleh karenanya dalam pelaksanaan lari apabila ada yang tidak mampu silahkan keluar barisan dan jalan," tegasnya.