

# Tingkatkan Stamina dan Jaga Kebugaran Jasmani, Personil Kodim 1428/Mamasa Laksanakan Lari Pagi.

**M Ali Akbar - [SULBAR.INDONESIASATU.ID](https://sulbar.indonesiasatu.id)**

Aug 29, 2023 - 16:16



Mamasa - Personil Kodim 1428/Mamasa melaksanakan kegiatan lari pagi di seputaran kota Mamasa, Selasa (29/08/2023).



Kegiatan ini dalam rangka menjadikan seorang prajurit memiliki tubuh yang selalu sehat dan bugar. namun untuk mendapatkan hal ini maka prajurit harus berolahraga secara teratur.

Sebelum melaksanakan lari, para prajurit mengikuti apel melaksanakan pemanasan serta senam skj 88 di lapangan apel Makodim 1428/Mamasa dan dilanjutkan dengan lari pagi seputaran Kota Mamasa.



Dandim 1428/Mamasa Letkol Arh Dodo Sahata Manullang S.Ip mengatakan kegiatan pembinaan fisik merupakan salah satu program rutin yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Dengan tubuh yang bugar maka imun kita akan meningkat, Ujar Dandim

Sesampainya di Makodim, para prajurit juga diwajibkan melakukan pelepasan agar tidak terjadi nyeri otot, karena jika otot diistirahatkan keluhan nyeri dan kaku tersebut biasanya akan lebih cepat membaik.