

# EKSPOS

## Jaga Kebugaran Badan, Anggota Kodim 1002/HST Jalan Santai

Maskuri - [HST.EKSPOS.CO.ID](http://HST.EKSPOS.CO.ID)

Sep 30, 2022 - 12:33



*Anggota Kodim 1002/HST Jalan Santai*

BARABAI-Guna menjaga dan meningkatkan kebugaran badan, anggota Kodim 1002/HST melaksanakan jalan santai mengelilingi lapangan Dwi Warna Barabai Kecamatan Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah. Jum'at (30/09).



Diawali dengan apel pagi dan pengecekan personel oleh Plh.Pasiopsdim 1002/HST Kapten Inf Subhan di lapangan Apel Kodim setempat dilanjutkan dengan senam pagi yang dipimpin oleh Bintara Jasmani Serka Nanang.S, untuk menghindari cedera.

Disampaikan oleh Kapten Inf Suhban dalam apel pagi bahwa kesehatan dan kebugaran badan merupakan modal utama kita dalam melaksanakan tugas,"katanya

Dengan badan sehat sudah pastinya pikiran dan jiwa kita sehat pula, dan itu artinya siap melaksanakan aktifitas dan tugas pengabdian kepada satuan, bangsa dan negara,"tambahnya

Sementara itu Dandim 1002/HST Letkol Kav Gagang Prawardhana.SIP.,M.Han menegaskan bahwa pembinaan jasmani mutlak dilakukan oleh setiap prajurit,"ucapnya

Untuk itu laksanakan pembinaan jasmani sesuai dengan kemampuan masing-masing dan jangan melampaui batas maksimal kemampuan kita, karena ini akan berakibat fatal,"katanya

Jangan niatnya mau sehat akan tetapi malah kita masuk rumah sakit, tetap semangat dan salam sehat."pungkasnya.(Pendim1002).