

# XPRESS

## Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh Anggota Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Olahraga Jalan

Maskuri - [BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID](http://BARITOKUALA.XPRESS.CO.ID)

Feb 28, 2023 - 10:53



*Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh Anggota Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Olahraga Jalan*

BARITO KUALA -Jaga Kesehatan Dan Kebugaran Tubuh Anggota Kodim 1005/Barito Kuala Laksanakan Olahraga Jalan maupun Lari jalan Dalam rangka menjaga kebugaran dan meningkatkan imun di dalam tubuh manusia yang berguna untuk menangkal penyakit dari luar, salah satunya yaitu dengan melaksanakan olahraga. dengan berolahraga secara teratur akan terhindar dari penyebaran penyakit. Selasa



(28/02/23)

Sebelum pelaksanaan jalan sehat, terlebih dahulu di laksanakan senam pemanasan dan peregangan, agar dalam pelaksanaan jalan sehat tidak terjadi kram atau cedera.

Selain menyehatkan, jalan sehat ini juga bertujuan untuk menjalin silaturahmi kebersamaan antar anggota Kodim dan menjaga kesehatan supaya tubuh sehat terdapat jiwa yang sehat pula serta menunjang tugas sehari-hari.

Dalam setiap kegiatan yang bersifat pembinaan fisik, sebagai keharusan adalah pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tensi yang bertujuan untuk mengantisipasi terjadi hal yang tidak diinginkan, dikarenakan hal ini merupakan kewajiban atau prosedur yang harus dilalui.

Jalan kaki menjadi salah satu olahraga sederhana yang memberikan manfaat yang luar biasa untuk tubuh. Hal itu juga dipengaruhi oleh jumlah kalori terbakar jalan kaki. Dengan jarak tertentu akan memungkinkan untuk memperbanyak pembakaran kalori yang terdapat pada tubuh. (PENDIM 1005)