

# Lari Perorangan, Prajurit Yonif 411 Kostrad Jaga Fisik dan Stamina

Agung widodo - [SALATIGA.UPDATES.CO.ID](https://SALATIGA.UPDATES.CO.ID)

Jan 13, 2024 - 18:32



*Prajurit Yonif 411/Pandawa Kostrad Melaksanakan Senam Pemanasan Guna Menghindari Cidera Otot Dan Kemudian Lari Berjarak 5 KM Mengelilingi Kota Salatiga, Jawa Tengah, Sabtu (13/1/2024).*

**SALATIGA-** Prajurit [Yonif 411/Pandawa Kostrad](#) melaksanakan [olahraga lari](#) perorangan guna menjaga dan meningkatkan fisik prajurit tetap prima, guna menunjang tercapainya tugas pokok.

Kegiatan olahraga [lari perorangan](#) tersebut dilaksanakan setelah apel pagi, dilanjutkan dengan senam pemanasan guna menghindari cedera otot dan kemudian melaksanakan lari berjarak 5 KM mengelilingi Kota [Salatiga](#), Jawa Tengah, Sabtu (13/1/2024).



Kegiatan tersebut dipimpin Ka Korum Yonif 411/Pandawa Kapten Inf Aprianto Trianggor Putro, pembinaan fisik dengan berlari tersebut untuk menjaga fisik tetap sehat dan bugar serta untuk melihat kemampuan perorangan melalui [olahraga lari](#).

Ka Korum menyampaikan, kegiatan [lari perorangan](#) tersebut merupakan suatu upaya pembinaan ketahanan fisik yang baik, disamping juga untuk membina kekompakan dan jiwa korsa satuan yang lebih baik. Dengan lari pagi yang dilakukan rutin juga dapat membantu menambah semangat bekerja, sehingga diharapkan setiap pelaksanaan tugas ke depan dapat terlaksana dengan baik.



"Fisik anggota [Yonif 411/Pandawa Kostrad](#) harus tetap terjaga dan terbina, kalau fisik sudah terbina sehat itu pasti mengikuti, kalau fisik kita kuat dan sehat pasti kita lebih semangat lagi dalam menjalankan tugas," tegasnya.

"Lari pagi tentunya memberikan berbagai manfaat positif terhadap tubuh kita, disamping memberikan kesegaran jasmani juga dapat menambah suasana kehangatan dan keakraban antara sesama prajurit. Selain itu dapat meningkatkan rasa kebersamaan sehingga terjalin kerjasama dan komunikasi yang baik antara atasan, sesama rekan maupun bawahan," tambahnya.

"Disamping itu, manfaat berlari juga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh. Diharapkan dengan berolahraga secara teratur dan terprogram, para prajurit Pandawa memiliki tubuh sehat, bugar dan fisik akan prima serta terhindar dari penyakit, sehingga mampu melaksanakan tugas yang diberikan oleh satuan," pungkasnya.

Editor : JIS Agung

Sumber : Penkostrad