

# XPRESS

## Tingkatkan stamina tubuh, Prajurit Korem 142/Tatag Laksanakan lari pagi dan Senam Sparko

M Ali Akbar - [SULBAR.XPRESS.CO.ID](http://SULBAR.XPRESS.CO.ID)

Dec 8, 2022 - 09:51



*Prajurit Korem 142/Tatag sedang melaksanakan gerakan senam Sparko dalam rangka pembinaan fisik.*

Mamuju- Untuk meningkatkan stamina fisik prajurit, Korem 142/Tatag melaksanakan pembinaan fisik dengan lari pagi dan Senam Sparko di lapangan Tamajarra Korem 142/Tatag Mamuju, Kamis (8/12/2022).



Kegiatan diawali dengan apel pengecekan seluruh personel dan dilanjutkan senam peregangan yang bertujuan untuk melemaskan otot-otot yang kaku sebelum melaksanakan Pembinaan Fisik Lari Pagi dan Senam Sparko.



Pembinaan Fisik Lari Pagi dan Senam Sparko ini dilakukan oleh Prajurit bertujuan untuk menjaga kesehatan, menambah kebugaran fisik, terhindar dari obesitas dan dapat membentuk postur tubuh yang ideal.



Diakhir kegiatan pembinaan Fisik lari Pagi dan Senam Sparko, Sertu Erwan selaku Bintara Jasmani Korem 142/Tatag berpesan agar setiap kegiatan latihan kita kuti dengan gembira dan ikhlas, semuanya demi Kesehatan kita agar selalu tetap terjaga dalam mendukung tugas pokok TNI-AD.