

# XPRESS

## Tingkatkan stamina tubuh, Prajurit Korem 142/Tatag Laksanakan Pembinaan Fisik

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

Mar 16, 2023 - 08:28



Mamuju - Untuk meningkatkan stamina fisik prajurit, Korem 142/Tatag melaksanakan pembinaan fisik di lapangan Tammajarra Korem 142/Tatag Mamuju, Kamis (16/3/2023).



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

Pembinaan Fisik 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, Sertu Pradana Bagoes 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.