

## Jaga Kesehatan Tubuh Koramil 0804/02 Plaosan Melaksanakan Olah Raga Bersama

Raditya - [MAGETAN.WARTAWAN.ORG](http://MAGETAN.WARTAWAN.ORG)

Jan 9, 2026 - 14:11



*Jaga Kesehatan Tubuh Koramil 0804/02 Plaosan Melaksanakan Olah Raga Bersama*

**Magetan.-** Guna menjaga kebugaran tubuh dan membina fisik agar tetap prima BatiTuud Koramil 0804/02 Plaosan Kodim 0804/Magetan Pelda Galih Rosana Thimor bersama anggota Koramil melaksanakan olahraga bersama di wilayah Kelurahan Plaosan kec Plaosan kab Magetan. Jum'at (9/1/26)

Sebagai prajurit sapta marga yang berjiwa semangat sumpah prajurit dituntut

untuk selalu siap setiap saat dalam menjalankan tugas, hal itu dibutuhkan ketahanan dan kebugaran tubuh oleh para prajurit yang bertugas di Koramil 0804/02 Plaosan dengan melaksanakan olahraga pagi, setelah selesai melaksanakan apel pagi.

Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh prajurit selalu prima, Sebelum Senam dimulai, anggota melaksanakan gerakan pemanasan untuk menghindari resiko cedera baik itu cidera otot, kram otot ataupun hal-hal yang tidak diinginkan.

BatiTuud Koramil 0804/02 Plaosan Pelda Galih Rosana Thimor menyampaikan, agar selalu menjaga kesehatan di antaranya melaksanakan olahraga seperti senam dan lari pagi.

“Mens Sana in Corpore Sano, dalam tubuh yang sehat, terdapat jiwa yang kuat. Berolahraga dalam bentuk apapun penting untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Orang yang memiliki tubuh yang sehat akan mampu bekerja dengan penuh semangat mencapai hasil yang maksimal dan mampu untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Dengan melaksanakan olah raga secara rutin maka tubuh akan sehat siap untuk melaksanakan tugas,” Ucap Pelda Galih Rosana Thimor.

Diharapkan dengan berolah raga badan sehat terdapat jiwa yang sehat dapat menunjang pelaksanaan tugas sehari-hari, karena apabila tubuh sehat maka dapat melakukan aktivitas apapun yang mendukung tugas pokok sebagai anggota TNI "Pungkas BatiTuud Pelda Galih ( R 02 ).