

Tingkatkan Mental Dan Fisik Anggota Koramil 0804/13 Bendo Gelar Latihan Hanmars

Raditya - MAGETAN.WARTAWAN.ORG

Apr 28, 2026 - 10:45



Tingkatkan Mental Dan Fisik Anggota Koramil 0804/13 Bendo Gelar Latihan Hanmars

Magetan. – Dalam rangka meningkatkan mental dan fisik Prajurit Koramil Tipe B 0804/13 Bendo Jajaran Kodim 0804/Magetan melaksanakan kegiatan Hanmars (Ketahanan Mars) sebagai bagian dari Program PSJM (Penilaian Siap Jasmani Militer), Selasa (28/04/2026).

Kegiatan ini diikuti seluruh personel dengan penuh semangat dan disiplin. Para anggota Koramil menempuh rute yang telah ditentukan dengan berjalan kaki, sebagai wujud pembinaan fisik rutin guna menjaga daya tahan tubuh dan kesiapan dalam menjalankan tugas.



Bati Wanwil 13/Bendo Serma Suhailik menjelaskan bahwa Hanmars tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga menjadi sarana pembentukan mental yang kuat serta mempererat solidaritas antar anggota.

Sebelum kegiatan Hanmars di mulai, diawali dengan Do'a dilanjutkan pemanasan (warming up) selama 5-10 menit untuk mencegah cedera, meningkatkan suhu tubuh, dan melancarkan aliran darah ke otot. Aktivitas ini meningkatkan fleksibilitas sendi, dan manfaat dari pemanasan untuk mencegah cedera dan terjadinya Kram otot.

“Latihan ini penting agar prajurit memiliki kondisi fisik yang prima, sehingga mampu melaksanakan tugas di lapangan secara maksimal,” Ujar Serma Suhailik.



Lebih lanjut, kegiatan ini juga bertujuan melatih ketahanan serta kesiapan prajurit dalam menghadapi berbagai tantangan tugas ke depan.

Melalui kegiatan Hanmars, Koramil 0804/13 Bendo terus berupaya menjaga profesionalisme serta kesiapan seluruh personel dalam mengemban tugas pengabdian kepada bangsa dan negara. Pungkas Serma Suhailik (R 13)