

## Jaga Imun Tubuh, Koramil Lebaksiu Laksanakan Jalan Sehat

M.Nursalim - [TEGAL.WARTAWAN.CO.ID](http://TEGAL.WARTAWAN.CO.ID)

Jan 19, 2023 - 14:32



Tegal - Dalam rangka menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, anggota Koramil 15/Lebaksiu Kodim 0712/Tegal melaksanakan olahraga mandiri jalan sehat sejauh 6 kilometer, dengan waktu kurang lebih satu jam dengan rute jalan Lebaksiu Kidul Kecamatan Lebaksiu, Kamis (19/01/2023).

Sebelum pelaksanaan jalan sehat, terlebih dahulu di laksanakan apel pagi di Koramil yang dipimpin Danramil 15/Lebaksiu Kapten Inf Suswanto dan dilanjutkan senam pemanasan dan peregangan, agar dalam pelaksanaan jalan sehat tidak terjadi kram atau cidera, dilanjutkan penjelasan rute yang akan di lalui. Selain menyehatkan, jalan sehat ini juga bertujuan untuk menjalin silaturahmi kebersamaan antar anggota Koramil 15/Lebaksiu dan menjaga kesehatan supaya tubuh sehat karena di dalam tubuh yang segat terdapat jiwa yang sehat pula.

“Dalam setiap kegiatan yang bersifat pembinaan fisik, sebagai keharusan adalah pengecekan kesehatan berupa pemeriksaan tensi yang bertujuan untuk mengantisipasi terjadi hal yang tidak diinginkan, dikarenakan hal ini merupakan kewajiban atau prosedur yang harus dilalui, dalam pelaksanaannya rute jalan sehat”, jelas Danramil.

Jalan kaki menjadi salah satu olahraga sederhana yang memberikan manfaat yang luar biasa untuk tubuh. Hal itu juga dipengaruhi oleh jumlah kalori terbakar jalan kaki. Dengan jarak tertentu akan memungkinkan untuk memperbanyak pembakaran kalori yang terdapat pada tubuh.

Danramil menambahkan, bagi Prajurit TNI sudah keharusan memiliki tubuh yang sehat dan kuat guna menunjang tugas sehari hari dengan ayunan kaki dan tangan yang bersama sama anggota Koramil terlihat kompak dan semangat, ucapnya. (pendimtegal)