

EKSPOS

Disala-sela Tugas Membangun Desa, Pasukan Satgas TMMD Reguler Ke 116 Tetap Bina Fisik

sutrisno - KUDUS.EKSPOS.CO.ID

May 13, 2023 - 18:51



(Foto istimewa) bina fisik demi kesehatan tubuh

KUDUS - Bertugas membangun Desa, tak lantas membuat prajurit TNI yang tergabung dalam Satgas TMMD Reguler ke 116 tidak menjaga kebugaran tubuh.



Banyak cara untuk merelaksasi tubuh agar kembali bugar setelah seharian penuh beraktivitas pembangunan. Sabtu (13/05/23).

Lettu Inf Suharno bersama anggota Satgas TMMD mereka setiap sore hari memanfaatkan istirahat sore untuk lari. Mereka berlari mengitari jalan desa.



Mereka juga terkadang menambah jarak lari hingga ke beberapa lokasi pengerjaan fisik.

“Olahraga adalah kebutuhan prajurit. Dengan berlari kami justru akan lebih bugar kembali karena hormon bahagia terlepas menghambat hormone stres,” ucapnya.

Redaktur : Sutresno