

## Jaga Fisik Tetap Prima, Anggota Kodim 1710/Mimika Laksanakan Kesegaran Jasmani Periodik I Tahun 2024

Ahmad Rohanda - [JURNALNASIONAL.CO.ID](http://JURNALNASIONAL.CO.ID)

Jun 5, 2024 - 13:50



Timika - Anggota Kodim 1710/Mimika melaksanakan kesegaran jasmani periodik I tahun 2024 yang dilaksanakan di sekitar lapangan upacara Kodim 1710/Mimika, Jl. Agimuga Mile 32, Distrik Kuala Kencana, Kabupaten Mimika, Rabu (5/6/2024). Kegiatan ini dipimpin oleh Pasiops, Kapten Inf Helly Sukmajaya dan diikuti oleh sekitar 70 orang prajurit. Dandim 1710/Mimika, Letkol Inf Dedy Dwi Cahyadi hadir dalam kegiatan ini dan melaksanakan pengawasan secara

langsung.

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan melalui tensi darah selanjutnya seluruh peserta dibagi menjadi dua gelombang. Pemanasan dilakukan sebelum memulai kegiatan dan setelah itu gelombang pertama melaksanakan lari di sekitar lapangan upacara selama 12 menit.



Setelah itu, seluruh peserta bergeser untuk melaksanakan kesegaran jasmani lainnya yaitu pull up, push up, sit up dan shuttle run. Seluruh peserta melaksanakan kegiatan dengan penuh semangat karena mereka menyadari bahwa kegiatan ini sangat penting untuk mengetahui sejauh mana kemampuan jasmani prajurit.

Dandim 1710/Mimika menjelaskan bahwa kegiatan kesegaran jasmani merupakan salah satu kesejahteraan bagi prajurit dan hal tersebut sangat berguna untuk menjaga fisik prajurit serta untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik prajurit. Kegiatan akan dilanjutkan pada esok hari dengan materi ketangkasan berenang yang akan dilaksanakan di kolam renang Yonif R 754/ENK. (\*)