

AKMIL Magelang: 750 Personil Apel Olahraga Bersama di Stadion Sapta Marga

Agung Libas - MAGELANG.HUMAS.TV

Jan 27, 2022 - 19:19



AKMIL Magelang: 750 Personil Apel Olahraga Bersama di Stadion Sapta Marga

MAGELANG - Organik Akademi Militer, baik Prajurit dan PNS sejumlah 750 personel melaksanakan apel olahraga bersama, sebagai pengambil apel Dandenma Akmil Kolonel Inf Dodiet Lumwartono, S.Pd., bertempat di Stadion Sapta Marga Akademi Militer. Kamis (27/01/2022).

Hadir dalam kegiatan tersebut, Gubernur Akademi Militer Mayjen TNI Legowo W.R. Jatmiko, S.I.P., M.M. beserta para Pejabat Distribusi Akmil, dalam suasana pagi yang cerah dengan penuh semangat seluruh Organik Akademi Militer melaksanakan olah raga lari bersama.

Setiap hari Selasa dan Kamis Organik Akademi Militer, baik Militer dan PNS melaksanakan olah raga bersama yang didahului dengan pengecekan kesehatan dilanjutkan apel bersama kemudian senam peregangan dipimpin oleh personel Jasmani Akmil dilanjutkan kegiatan lari bersama menempuh jarak +/-3000 meter keliling kesatrian Akademi Militer secara terpimpin tiap kelompok sesuai umur dan kemampuan.

Dandenma Akmil dalam apelnya menguraikan, "olah raga lari dan jalan secara rutin merupakan salah satu kegiatan penting untuk dilakukan guna menjaga kesehatan para Prajurit dan PNS Akademi Militer. Ada banyak jenis olah raga yang dapat dilakukan tanpa memerlukan alat khusus dan ekonomis, salah satunya adalah berlari guna mendukung karier para Prajurit dan PNS Akademi Militer, baik yang akan KP (Kenaikan Pangkat) ataupun yang akan melaksanakan pendidikan".

"Lari merupakan jenis olah raga yang praktis untuk dilakukan dimanapun dan kapanpun, juga memiliki sejumlah manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, termasuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental", lanjutnya.

Dandenma juga mengungkapkan, "olah raga lari dikategorikan sebagai olah raga kardiovaskular yang sempurna. Lari secara rutin efektif untuk membakar lemak di dalam tubuh, selain itu dapat menjaga kesehatan jantung hingga membuat suasana hati menjadi lebih bahagia sehingga berpengaruh baik bagi kesehatan fisik dan mental".

"Kemudian menyikapi masalah kebersihan di lingkungan Akademi Militer, terutama dalam pembuangan sampah di lingkungan Akmil atau perumahan Panca Arga di upayakan sampah yang organik, untuk yang non organik kita buat tempat tertentu dan di bakar kemudian di timbun dalam tanah. Untuk sampah perkantoran di pisahkan organik dan non organik guna memudahkan dalam pemusnahan", tegasnya.

Di akhir penyampaian beliau mengajak, "untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan Akademi Militer dan menjaga kesehatan masing-masing personel, yang tahu kondisi kesehatan kita adalah diri kita sendiri. Ukur kemampuan dalam melaksanakan kegiatan termasuk olah raga jangan memaksakan diri bila kondisinya kurang sehat, utamakan faktor keamanan dan keselamatan (Zero Insident)". (*)

Editor : Agung Lbs