

## Category: KODIM 0811/ TUBAN Jaga Postur Tubuh Agar Tetap Ideal, Anggota Kodim 0811/Tuban Olahraga Angkat Barbel

Basory Wijaya - [TUBAN.JURNALBIROKRASI.COM](http://TUBAN.JURNALBIROKRASI.COM)

Jul 9, 2024 - 11:55



TUBAN, – Upaya dalam membentuk postur tubuh yang ideal guna mendukung tugas-tugas pokok teritorial dalam membina wilayah, Prajurit dan PNS melaksanakan olahraga rutin angkat Barbel di lapangan Makodim 0811/Tuban Kecamatan Tuban, Kabupaten Tuban. Selasa (09/07/2024).

Dandim 0811/Tuban Letkol Inf Dicky Purwanto S.Sos., M.I.P., menerangkan bahwa angkat barbel yang merupakan inovasi baru bagi TNI-AD dalam upayanya membentuk postur tegap yang merupakan ciri khas dari seorang prajurit.

“Minimal mempunyai postur yang tidak gemuk yang dapat menunjang pergerakannya dalam membina wilayah termasuk melaksanakan kegiatan karya bakti TNI”, Terang Dandim Tuban.

Lanjut Dandim, manfaat mengangkat barbel lainnya adalah merangsang pembentukan sel baru guna meningkatkan kekuatan otot dan tulang, membakar kalori lebih banyak karena tubuh akan bermetabolisme lebih cepat dan meningkatkan kesehatan jantung karena jantung akan terpacu memompa darah.

“Saya berharap dengan adanya olahraga rutin tiap hari, anggota Kodim dapat memahami pentingnya menjaga kesehatan dengan berolahraga”, Harap Dandim. (Farozich)