

# PELITA

## Jaga kebugaran tubuh agar tetap sehat dan prima Personel Korem 142/Tatag laksanakan lari dan jalan sehat

**M Ali Akbar - [SULBAR.PELITA.WEB.ID](http://SULBAR.PELITA.WEB.ID)**

Jul 28, 2023 - 12:28



Mamuju - Demi menjaga kebugaran tubuh personel Korem 142/Tatag laksanakan lari dan Jalan Sehat menyusuri Jalan Abdul Malik Pattana Endeng dan jalan Alteri Kab. Mamuju Prov. Sulawesi Barat. Jumat (28/7/2023).





Kegiatan diawali dengan apel pagi dan dilanjutkan pemanasan sebelum melaksanakan jalan dan lari, star dari Makorem 142/Tatag dan kembali Finish di Makorem.

Kegiatan ini dipimpin langsung Danrem 142/Tatag Brigjen TNI Farouk Pakar, S.Pd., M.Han.



"Saya berharap prajurit yang mengikuti kegiatan ini selalu bersemangat karena kegiatan seperti ini sangat berguna untuk kesehatan diri kita" Ucap Danrem.



Lanjut dikatakan Danrem 142/Tatag tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh kita dan menjaga hati agar tetap aktif dan sehat, selain itu dengan jalan kaki maka tekanan darah kita akan stabil.



"Kegiatan ini juga untuk memelihara kondisi fisik dan kesehatan yang prima agar kesehatan dan kebugaran tubuh dapat terpelihara untuk menunjang pekerjaan seorang prajurit."