

## Jaga Postur Ideal, Prajurit Kodim 0305/Pasaman Latihan Senam Barbel

Syafrianto - [PASAMAN.GOBLOG.CO.ID](http://PASAMAN.GOBLOG.CO.ID)

Feb 24, 2023 - 10:53



Pasaman,- Untuk membentuk postur tubuh prajurit yang ideal, kuat dan terlatih serta terampil prajurit Kodim 0305/Pasaman melaksanakan olahraga senam barbel di Makodim 0305/Pasaman, Jum'at (24/02/2023).

Olahraga senam barbel tersebut dilaksanakan rutin yang dipimpin sebagai instrukturinya, Sertu Hermayoni.

Dandim 0305/Pasaman Letkol Inf Putra Negara mengatakan Senam barbel tersebut memiliki fungsi untuk meningkatkan, memelihara serta memperkuat kemampuan fisik prajurit dalam mendukung peningkatan profesionalisme prajurit dihadapkan dengan tuntutan tugas yang semakin kompleks.

“Latihan senam Barbel ini akan membentuk dan mengencangkan otot-otot tubuh, serta mempermahir setiap gerakan senam,” kata Letkol Inf Putra Negara.

Lebih lanjut, kata Dandim, Pelaksanaan senam barbel ini menggunakan alat bantu dengan berat kurang lebih 5 Kg.

“Laksanakan latihan penuh dengan semangat dan gembira agar badan menjadi sehat dan bugar,” imbuhnya.