

## Senam Peregangan dan Pemanasan Wajib Dilaksanakan

Hendrik Sanjaya - GROBOGAN.XPRESS.CO.ID

Aug 4, 2023 - 15:48



*Anggota Satgas TMMD 117 Kodim 0717/Grobogan Melaksanakan Senam Peregangan Dan Pemanasan*

**Grobogan** – Mengawali kegiatan anggota Satgas TMMD (TNI Manunggal Membangun Desa) Reguler ke 117 Kodim 0717/Grobogan Desa Cangkring Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan, setelah melaksanakan apel pagi wajib melaksanakan Senam peregangan dan pemanasan dilokasi, Jum'at (04/08/2023).

Teriakan yang keluar dari mulut Prajurit TNI sedang menghitung gerakan senam peregangan dan pemanasan terdengar menggema diseluruh penjuru persawahan Desa Cangkring, membuat warga kagum kekompakan suara dan gerakan senamnya.



Sertu Yanif Baitih Yonif 410/Alugoro mengatakan, sebelum melaksanakan pekerjaan kita diwajibkan apel pagi untuk pengecekan dilanjutkan Senam peregangan dan pemanasan, agar organ tubuh kita dalam keadaan untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik.

“Saya sengaja membiasakan hal ini untuk mengurangi resiko cedera pada saat melakukan kegiatan, untuk peregangan otot, tujuannya agar kita semua dalam melaksanakan pekerjaan nanti bisa mencegah cedera seperti salah urat dan sebagainya dengan senam Peregangan ini bisa mengurangi cedera dan tentunya akan lebih semangat dalam membantu kegiatan TMMD ini,” ucapnya.

“Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh warga yang bersedia membantu pekerjaan ini secara gotong royong, karena dengan bantuan dari warga masyarakat, tentunya pekerjaan akan bisa lebih cepat selesai. Adapun pekerjaan kita hari ini langsir material berupa pasir dan batu serta semen untuk melanjutkan pekerjaan menyelesaikan saluran irigasi tersier”, tutupnya.

Jurnalis : Wawak