

**INDONESIA SATU**

# Perwira Kodim 0831 Surabaya Timur Ikuti Garjas

Arif Rido - [SURABAYA.INDONESIASATU.ID](https://SURABAYA.INDONESIASATU.ID)

May 8, 2024 - 11:46





SURABAYA - Danramil 0831/02 Tambaksari, Mayor Inf Sumarji, melaksanakan kegiatan kesegaran jasmani (Garjas) periode I tahun anggaran 2024. Kegiatan ini dilaksanakan di Stadion Brawijaya, yang terletak di Jl. Brawijaya No.42-A, Kecamatan Wonokromo, pada Rabu (08/05/24).

Garjas merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh TNI AD guna menjaga kesehatan dan kebugaran fisik anggota. Melalui kegiatan ini, diharapkan anggota TNI AD dapat menjaga kondisi tubuh yang prima serta meningkatkan kemampuan fisik dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

Dalam kegiatan Garjas ini, antara lain Smapta A, Lari 12 Menit, Pull Up, Sit Up, Push Up, Shuttle Run, dan renang sejauh 50 meter. Setiap anggota TNI AD diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dan mengikuti sesuai dengan kemampuan masing-masing. Sebelum memulai Garjas, setiap anggota juga menjalani pengecekan kesehatan untuk memastikan kondisi fisik yang optimal.

Pentingnya menjaga kebugaran fisik sebagai bagian dari kesiapan dalam menjalankan tugas sebagai prajurit. Ia juga mengapresiasi semangat dan dedikasi anggota dalam mengikuti kegiatan Garjas. Dengan menjaga tubuh yang sehat dan bugar, diharapkan anggota TNI AD dapat melaksanakan tugas dengan baik dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan negara.

Kegiatan Garjas ini menjadi momen penting bagi anggota TNI AD untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kemampuan fisik. Melalui kegiatan ini, diharapkan anggota TNI AD dapat terus meningkatkan kebugaran tubuh dan siap menghadapi tugas-tugas yang diemban. Dengan tubuh yang sehat dan bugar, diharapkan anggota TNI AD dapat melaksanakan tugas dengan baik dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan negara.