

# EKSPOS

## Inginkan Postur Ideal, Pangdam XIV/Hsn Bersama Prajuritnya Lakukan Senam Barbel

M Ali Akbar - [SULBAR.EKSPOS.CO.ID](http://SULBAR.EKSPOS.CO.ID)

Sep 26, 2023 - 20:54



Makassar - Tingkatkan kebugaran dan kesehatan serta imunitas tubuh, Pangdam XIV/Hasanuddin Meyjen TNI Dr. Totok Imam Santoso, S.I.P., S.Sos., M.Tr (Han)., melaksanakan senam barbel bersama seluruh prajurit dan PNS yang berada di lingkungan Kodam XIV/Hasanuddin, bertempat di lapangan M. Jusuf, Makodam. Kota Makassar. Selasa (26/09/2023).



Senam barbel ini merupakan salah satu hobi yang dilakukan Mayjen Totok, guna menginginkan prajuritnya memiliki postur tubuh yang Ideal, sehat, profesional dan prima dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Menurutnya dengan menjaga kebugaran fisik menjadi salah satu kunci sukses bertugas.

Mantan Gubernur Akmil ini, dalam pengarahannya menyampaikan kepada para anggotanya agar sadar akan pentingnya melaksanakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, terlebih bagi yang berusia lanjut.



Selain itu, Ia menuturkan bahwa postur yang ideal dapat meningkatkan suatu kepercayaan diri seseorang, oleh karena itu Mayjen Totok mengimbau untuk senantiasa berolahraga dengan penuh rasa gembira.

Usai melaksanakan senam barbel, orang nomor satu di Kodam Hasanuddin ini memimpin langsung senam pelepasan otot, dilanjutkan dengan mengecek satu per satu postur prajuritnya agar memiliki postur tubuh yang ideal.