

LATIHAN FAST WALK 5 KM DAN CORE TRAINING

airforce.mil.my/berita/berita-dari-pangkalan/5757-latihan-fast-walk-5-km-dan-core-training

GONG KEDAK, 27 Dis 19 – Pangkalan Udara Gong Kedak dengan kerjasama Jurulatih Jasmani Pangkalan telah melaksanakan Latihan Fast Walk 5km di perimeter pangkalan dan Core Training yang melibatkan latihan ‘Rowing’, ‘Flutter Kick’, ‘Oblique Leg Extention’ dan ‘Leg Scissor’ sempena Program mingguan Pangkalan yang telah diadakan di Padang Kawad Pangkalan.

Latihan ini diadakan bertujuan untuk mengurangkan risiko penyakit jantung dengan merendahkan paras kelestrol serta dapat mengawal tekanan darah serta mencegah risiko penyakit darah tinggi atau strok.

Selain itu, ianya juga dapat mengekalkan kekuatan otot serta mempertingkatkan keyakinan diri anggota. Turut serta Wakil Komander Pangkalan, Mej Wan Firdaus bin Wan Mohd Daud TUDM, Pegawai-pegawai Eksekutif Pangkalan, Pegawai-pegawai dan anggota LLP.



