

## Jaga Fisik Agar Tetap Bugar, Batalyon A Pelopor Satbrimob Polda Banten Laksanakan Binsik

Ayu Amalia - [BANTEN.JURNALIS.ID](http://BANTEN.JURNALIS.ID)

Feb 1, 2025 - 12:19



SERANG – Sebagai wujud untuk menjaga fisik dan kebugaran personel Batalyon A Pelopor Satbrimob polda banten dalam menjalankan tugas Negara, yakni dalam rangka mengantisipasi sitkamtibmas Wilayah Hukum Polda Banten, Personel Satbrimob Polda Banten rutin melaksanakan kegiatan bimbingan fisik (BINSIK) dengan melaksanakan lari pagi dan penguatan, Minggu (01/02).

Tampak dengan semangatnya personel Batalyon A Pelopor Satbrimob Polda Banten melaksanakan olahraga lari pagi. Hal ini tentunya menjadikan contoh hidup sehat yang diberikan oleh anggota Brimob kepada masyarakat yang melintas ataupun disekitar Mako Satbrimob Polda Banten.

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K, mengatakan, "Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat" demikian kira-kira makna yang tersirat. Agar mendapatkan tubuh yang kuat dan sehat, itu Polri sebagai Abdi Negara sebagai pelindung, pengayom dan pelayan masyarakat sudah seharusnya menjaga kondisi tubuh agar tetap kuat dan sehat." tuturnya.

Selain menjaga tubuh agar tetap sehat, olahraga juga membangkitkan rasa semangat dan menjalin kebersamaan.

Dengan berolahraga yang rutin, makan makanan yang sehat dan istirahat yang cukup adalah faktor utama untuk memiliki tubuh yang kuat dan sehat. Selain itu kurangnya olahraga juga dapat memberikan dampak negatif yang menyebabkan pemicu stress, gangguan tidur, darah tinggi, kegemukan dan lainnya. Agar terhindar dari dampak negatif tersebut maka tanamkan rasa peduli pada kesehatan diri sendiri.