

## Jaga Kebugaran Tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Bersama Kapolda Olahraga Bersepeda Bersama

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

Feb 28, 2024 - 03:44



Serang - Dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Kepala Kepolisian Daerah Banten Irjen Pol. Abdul Karim, S.I.K., M.Si., menyelenggarakan olahraga sepeda bersama dengan para PJU Polda Banten termasuk Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K, Selasa (27/02).

Sebelum bersepeda, Kapolda Banten PJU terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk merenggangkan otot-otot tubuh guna menghindari terjadinya cedera.

Berangkat dari citorek, Kapolda dan para Pejabat Utama Polda Banten menggowes sepeda melintasi sejumlah jalan di Kabupaten Lebak, sambil memantau situasi Kamtibmas kepada masyarakat yang sudah mulai beraktivitas

di pagi hari.

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K, Ditempat yang sama menjelaskan, olahraga sepeda ini bertujuan untuk menyehatkan tubuh, menambah kebugaran serta menambah imunitas tubuh guna terhindar dari berbagai penyakit, terlebih saat ini tugas Polri semakin kompleks.

“Di tengah tugas-tugas Polri yang semakin berat, maka olahraga juga harus ditingkatkan. Jika tubuh sehat maka pelaksanaan tugas akan semakin baik,” ungkapnya.