

## Jaga Imun dan Stamina Tubuh, Satbrimob Polda Banten Lakukan Olahraga Pagi

Ayu Amalia - GO.WEB.ID

Jan 27, 2023 - 19:05



Serang - Guna menjaga stamina dan fisik tetap prima sehat dan bugar. Salah satu cara yang dilakukan adalah melaksanakan olahraga secara rutin. Seperti lari pagi, agar fisik dan imunitas tetap terjaga. Tugas Polri, khususnya Brimob semakin berat, maka dibutuhkan persiapan dan stamina dan fisik yang prima, Pada Jumat (27/01)

Olahraga pagi diawali dengan pemanasan yang dipimpin langsung oleh Wadanyon B Pelopor Acp Tolong Mulyadi, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan lari pagi mengelilingi kesatrian.

Dalam pelaksanaan lari pagi personel Satbrimob Polda Banten melaksanakan olahraga dengan penuh semangat, mereka melaksanakan lari pagi keluar Mako SatBrimob Polda Banten.

Sambil bernyanyi dengan menunjukkan kebersamaan dan kekompakan yang selalu terjaga. Setelah Pelaksanaan lari pagi kemudian dilanjutkan kegiatan senam ditempat dan penguatan yang diakhiri dengan pendinginan.

Dansat Satbrimob Polda Banten Kombes Pol Dede Rojudin, S.I.K.,M.H., menyampaikan Kegiatan Olahraga pagi ini untuk menjaga kondisi fisik personel tetap prima dalam menjalankan tugas-tugasnya untuk mewujudkan Bakti Brimob untuk masyarakat.

“Untuk kegiatan olahraga pagi memang rutin kami laksanakan. Hal ini kami lakukan sebagai salah satu upaya untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, dimana kami dituntut untuk tetap menjalankan tugas baik itu tugas operasional maupun tugas sosial kemanusiaan,” ujar Kbp Dede.