

## Jaga Kesehatan Agar Tetap Prima, Dansat Brimob Polda Banten Gowes Bersama Anggota

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

Sep 29, 2024 - 19:03



Serang - Guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K lakukan olahraga sepeda santai bersama dengan para PJU Satbrimob Polda Banten, Minggu (29/9).

"Olahraga sangat dibutuhkan oleh tubuh, khususnya untuk kesehatan dan kebugaran agar selalu prima," kata Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K.

Ia juga mengatakan bahwa dengan olahraga sepeda selain untuk menyehatkan tubuh, menambah kebugaran serta dapat menambah imunitas tubuh guna terhindar dari berbagai penyakit, terlebih saat ini tugas Polri semakin kompleks.

"Ditengah tugas-tugas Polri yang semakin berat, maka olahraga juga harus ditingkatkan. Jika tubuh sehat maka pelaksanaan tugas akan semakin baik," katanya.

Rute sepeda santai dimulai dari Mako Satbrimob Polda Banten kemudian memutari Kota Serang dan kembali lagi ke Mako Satbrimob Polda Banten.

"Dengan olahraga sepeda yang kita laksanakan ini juga menjadi ajang untuk mempererat silaturahmi dengan anggota dan juga sekaligus memantau kegiatan masyarakat di pagi hari," tutupnya.