

## Jaga Imun dan Stamina, Satbrimob Polda Banten Laksanakan Olahraga Pagi

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

Jan 5, 2024 - 20:17



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.

Olahraga pagi diawali dengan pemanasan yang dipimpin langsung oleh Akp lili suhaeli, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan lari pagi dan pembinaan fisik.

Dalam pelaksanaan lari pagi personel Satbrimob Polda Banten melaksanakan olahraga dengan penuh semangat, mereka melaksanakan lari pagi di Mako SatBrimob Polda Banten pada hari Jumat (5/1/2024).

Sambil bernyanyi dengan menunjukkan kebersamaan dan kekompakan yang selalu terjaga. Setelah Pelaksanaan lari pagi kemudian dilanjutkan kegiatan

pembinaan fisik yang di akhiri dengan pendinginan.

Dansat Satbrimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K., 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 Imam Suhadi.