

# BROADCAST

## Persiapkan Diri Hadapi Tantangan Tugas, Dansat Brimob Polda Banten Ajak Personel Rutin Berolahraga

Ayu Amalia - [BANTEN.BROADCAST.CO.ID](https://BANTEN.BROADCAST.CO.ID)

Jul 16, 2024 - 18:19



Serang - Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K memimpin kegiatan olahraga sepeda bersama para personel Brimob Banten lainnya, pada Selasa (16/7).

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi mengatakan bahwa kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh para personel kepolisian.

"Untuk menghadapi tantangan tugas kedepan yang semakin kompleks, tentunya dibutuhkan stamina yang fit. Oleh karena itu, kami selalu menjaga kesehatan, salah satunya adalah dengan olahraga bersepeda," kata Imam.

Ia juga menjelaskan jika sebelum memulai perjalanan, seperti biasa melakukan sesi pemanasan terlebih dahulu guna merenggangkan otot-otot tubuh.

"Pemanasan sebelum berolahraga itu kan perlu dilakukan untuk menghindari potensi cedera selama kegiatan bersepeda," ucapnya.

Rute gowes kali ini dimulai dari Mako Satbrimob Polda Banten menuju ke arah Banten lalu ke arah Kramatwatu dan berhenti istirahat di area goweser yang berlokasi di wilayah Waringin Kurung.

Diakhir ia berharap kepada seluruh personel Satbrimob Polda Banten untuk selalu menjaga stamina tubuhnya.

"Selain menjaga pola makan juga perhatikan pola tidurnya. Pergunakan waktu istirahat sebaik mungkin. Dan jangan lupa untuk menyempatkan sedikit waktu untuk melakukan olahraga secara rutin. Karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat," tutupnya.