

## Demi Menjaga Kebugaran, Personel Satbrimob Polda Fun Bike

Ayu Amalia - BANTEN.KAMPAI.ID

Oct 25, 2024 - 20:25



Serang - Demi menjaga kebugaran, Personel Satbrimob Polda Fun Bike di sekitar Kota Serang, Jumat (25/10).

Sebelum Fun Bike, para personel lakukan senam pemanasan yang diikuti seluruh peserta gowes agar tidak terjadinya cedera.

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 15 Kilometer. Para peserta fun bike tampak semangat menikmati suasana keindahan alam sepanjang route yang dilalui disaat pagi hari.

Sambil mengayuh sepeda, personel juga menyapa masyarakat yang ditemui di sepanjang rute dilaluinya. Hingga tiba kembali di Mako Satbrimob Polda Banten sebagai titik Finish.

KBP Imam Suhadi, S.I.K., menyampaikan bahwa, kegiatan bersepeda seperti ini sangat besar manfaatnya untuk kesehatan tubuh kita dan hal ini juga sebagai salah satu upaya menjaga ketahanan fisik atau kebugaran tubuh serta menjaga Imunitas.

“Ketika bersepeda, kita akan mengayuh pedal, berusaha agar tetap seimbang dan tidak jatuh. Hal ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot. Otot-otot lengan dan kaki kita dipaksa untuk terus bergerak mengikuti irama kaki. Selain bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, bersepeda secara rutin juga bisa melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh,” Ujar KBP Imam Suhadi.

“Saya berharap dan agar kita semua dapat melakukan olahraga sepeda, karena olahraga sepeda seperti ini tidak memandang strata kehidupan, semua masyarakat bisa melakukannya, namun tentunya kegiatan seperti inipun harus didasari dengan kemauan dan kesadaran pribadi masing-masing,” pungkas KBP Imam Suhadi.