

Jaga Ketahanan Tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Bersama Wakapolda Manfaatkan Waktu Libur Dengan Fun Bike

Ayu Amalia - BANTEN.UPDATE.CO.ID

May 24, 2024 - 15:17



Serang - Demi menjaga kebugaran, Wakapolda Banten H. M. Sabilul Alif S.H., S.I.K M.Si mengajak Dansat Brimob Polda Banten kBP Imam Suhadi S.I.K untuk melaksanakan Fun Bike Morning bersama personel lainnya disekitar Wilayah Hukum Serang, Jumat (24/05).

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan bahwa Fun Bike kali ini dirinya menggunakan sepeda Road Bike atau sepeda balap. Sedangkan Wakapolda Banten bersama Personil Fun Bike Lainnya mengambil titik start dari Kediaman Maung 2.

"Sebelum Fun Bike, kami selalu melakukan pemeriksaan terhadap kondisi sepeda masing-masing. Di cek kondisi rem, tekanan ban, serta rantainya apakah siap untuk dikayuh oleh para peserta gowes." Kata Imam Suhadi.

Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 35 Kilometer, dengan rute melintasi kawasan wilayah Pontang, lalu ke daerah Ciruas, hingga titik pemberhentiannya di Rumdin Wakapolda.

KBP Imam 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 mengajak 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 S.I.K.