

# EKSPOS

## Gowes Bersama Personel, Dansat Brimob Polda Banten Tingkatkan Imunitas Tubuh

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

Jan 5, 2025 - 19:11



Serang - Demi menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K., Bersama Para Personil Satbrimob Polda Banten melaksanakan Olahraga Pagi dengan Bersepeda di Kota Serang. Minggu (05/01).

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol. Imam Suhadi S.I.K. mengatakan, olahraga bersepeda ini selain sebagai program hidup sehat juga untuk menjalin tali silaturahmi antar polri dan Masyarakat.

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan kita menggunakan sepeda Road Bike atau sepeda balap, Rombongan Personil Satbrimob Polda Banten kali ini seperti biasa mengambil start di Mako Satbrimob Polda Banten.

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.

Dansat Brimob Polda Banten dan peserta gowes kurang lebih gowes menempuh jarak Kurang Lebih 25KM, dengan rute Start Mako Brimob – Alun-Alun Kota Serang – Lopang – Pantai Gope – dan Finish Kembali di Mako Brimob Polda Banten.

“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, ” tutup Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K.