

# Jaga Kesehatan, Dansat Brimob Polda Banten Bersama Anggota Fun Bike Keliling Wilayah Serang

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

Jun 2, 2024 - 19:02



Serang - Demi menjaga kebugaran, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi, S.I.K., Bersama Personel Brimob melaksanakan Fun Bike disekitar Kota Serang sampai dengan kabupaten serang, Minggu (02/06).

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan kita menggunakan sepeda Road Bike,

bersama Personel Satbrimob Polda Banten mengambil titik start dari Mako Satbrimob Polda Banten menuju Pantai Gope setelah itu melewati kasemen dan finish kembali ke mako Satbrimob Polda Banten.

Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 45 Kilometer. Personel Brimob Banten tampak semangat menikmati suasana keindahan alam sepanjang route yang dilalui disaat pagi hari.

KBP Imam Suhadi 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.