

## Jaga Ketahanan dan Kebugaran Tubuh, Dansat Brimob Polda Banten Bersama PJU Laksanakan Fun Bike

Ayu Amalia - [BANTEN.JOURNALIST.ID](https://www.bantenjournalist.id)

May 15, 2024 - 19:46



Serang - Demi menjaga kebugaran, Kapolda Banten Irjen Pol Abdul Karim, S.I.K., M.Si., didampingi Wakapolda Banten, dan para PJU dan salah satunya Dansat Brimob Polda Banten, melaksanakan Funk Bike disekitar Wilayah Hukum Cilegon, Rabu (15/05).

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan kita menggunakan sepeda Road Bike atau sepeda balap, Kapolda bersama PJU Polda Banten mengambil titik start dari Lobi Hotel Forbis, Kecamatan Waringin Kurun.

"Sebelum Fun Bike, para PJU lakukan pemeriksaan kesehatan dilanjutkan dengan senam pemanasan yang diikuti seluruh peserta gowes agar tidak terjadinya cedera, " Kata Imam Suhadi.

Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 32 Kilometer, Melintasi kawasan wilayah dinas sosial kota Cilegon, lalu melewati kelurahan cikerai, hingga yang dimana titik pemberhentian nya di Polres Cilegon. Kapolda dan para peserta Gowes tampak semangat menikmati suasana keindahan alam sepanjang route yang dilalui disaat pagi hari.

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.