



# Dansat Brimob Polda Banten Laksanakan Fun Bike dan Menembak Bersama PJU

**Ayu Amalia - BANTEN.INFORMAN.ID**

Dec 28, 2024 - 18:33



Serang - Demi menjaga kebugaran, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi S.I.K bersama Pju Satbrimob banten melaksanakan Fun Bike disekitar Wilayah Serang pada Sabtu (28/12).

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

Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 10 Kilometer, Melintasi Alun Alun kota serang, Lampu merah Kebon jahe, Jl. raya cipocok, Mayabon, hingga kembali lagi finish di lapangan tembak mapolda banten. Dansat 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.

Setelah Rehat sejenak dan menikmati suasana di pagi hari, Dansat Brimob Polda Banten Bersama Para Pju Satbrimob Polda banten lanjut mengasah kemampuan menembak dengan Obstacles yang sudah disiapkan oleh tim yang dipimpin Ipda Agung Waliyadi.

"Tak lupa juga kita harus selalu melatih dan terus mengasah kemampuan kita, terkhusus nya menembak dalam hal ini, Dalam latihan personil terlebih dahulu diingatkan untuk tetap menjalankan SOP terkait penggunaan senjata api pada setiap pelaksanaan tugas sehingga dapat menghindari kesalahan prosedur dalam penggunaan senjata api dan sesuai dengan aturan yang telah ditentukan." Ujar Imam Suhadi.