

# Dansatbrimob Polda Kalbar Pimpin Langsung Kegiatan Binsik Olahraga Lari Pagi

**Cucu - KALBAR.SELARASNEWS.COM**

Apr 27, 2024 - 07:47



POLDA KALBAR - Dansatbrimob Polda Kalbar Kbp M. Guntur, S.I.K., M.H. memimpin langsung pelaksanaan olahraga bersama Satbrimob Polda Kalbar. Jum'at (26/04/24).

Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat mungkin kata-kata ini tidak asing terdengar ditelinga kita dari dulu hingga sekarang dan kata-kata ini juga yang mungkin menjadi motivasi kita semua untuk melakukan olahraga dikehidupan sehari-hari guna menjaga stamina dan fisik agar tetap prima ketika beraktivitas dan menjalankan tugas rutin sebagai anggota Polri. Hal inilah yang dilakukan oleh Satbrimob Polda Kalbar kepada personelnya, demi menjaga kebugaran fisik dan menjaga stamina para personelnya agar tetap prima Satbrimob Polda Kalbar kembali melaksanakan olahraga bersama yaitu dengan melaksanakan lari pagi. Sebelum pelaksanaan lari pagi Dansatbrimob Polda Kalbar Kbp M. Guntur, S.I.K., M.H. memimpin langsung pemanasan guna menghindari kemungkinan cedera pada saat pelaksanaan lari nanti. Walau bisa

dibilang olahraga yang paling sederhana, olahraga lari ketika kita melakukannya secara rutin dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Olahraga lari merupakan kegiatan olahraga yang masuk dikategori kardiovaskular yang sempurna. Ketika kita melakukan olahraga lari kita membakar banyak lemak, paru-paru dipaksa untuk menghirup banyak oksigen, melatih otot-otot jantung dan juga bisa mengurangi stress. Manfaat lain yang kita dapatkan ketika melakukan olahraga lari ini yaitu dapat meningkatkan stamina, mencegah obesitas, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kualitas tidur, menjaga berat badan, menghindari kita dari kematian akibat stroke, membuat otot kaki semakin kuat serta meningkatkan kesehatan jantung.

Setelah pelaksanaan lari selesai, Dansatbrimob Polda Kalbar Kbp M. Guntur, S.I.K., M.H. memberikan motivasi kepada seluruh personel Satbrimob Polda Kalbar untuk rutin melaksanakan olahraga disela-sela kesibukan dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Hal ini tidak lain dan tidak bukan untuk tetap menjaga kesehatan diri masing-masing agar para personel tidak mudah sakit sehingga bisa memberikan pengabdian terbaik dalam hal menjaga kamtibmas diwilayah hukum Polda Kalbar. Setelah pelaksanaan olahraga Dansatbrimob Polda Kalbar mengingatkan kepada seluruh personel untuk mengonsumsi makanan sehat mengingat penyakit sering kali datang dari makanan yang dikonsumsi dan apabila makanan yang dikonsumsi sehat maka badan kita juga akan selalu sehat. (cs)

Polresta Pontianak Kota, Polres Mempawah, Polres Singkawang, Polres Sambas, Polres Bengkayang, Polres Landak, Polres Sanggau, Polres Sekadau, Polres Sintang, Polres Melawi, Polres Kapuas Hulu, Polres Ketapang, Polres Kubu Raya, Polres Kayong Utara,