

# KIM

## Dansat Brimob Polda Banten Laksanakan Fun Bike Dilanjutkan Dengan Menembak Bersama Kapolda

**Ayu Amalia - BANTEN.KIM.WEB.ID**

May 17, 2024 - 18:46



Serang - Demi menjaga kebugaran, Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Imam Suhadi S.I.K bersama Kapolda Banten Irjen Pol Abdul Karim, S.I.K., M.Si., didampingi Wakapolda Banten H. M. Sabilul Alif S.H., S.I.K., M.Si melaksanakan Fun Bike disekitar Wilayah Serang pada Jumat (17/05).

Dansat Brimob Polda Banten mengatakan kita menggunakan sepeda Road Bike atau sepeda balap, Rombongan Maung Gowes kali ini seperti biasa mengambil start di lobi Mapolda Banten

Olahraga Fun Bike kali ini menempuh jarak kurang lebih 23 Kilometer, Melintasi Per3an RSUD Banten, melewati jalan lingkar ciwatek, curug, lanjut ke jl. Raya nyapah melewati stasiun walantaka, hingga kembali lagi finish di lapangan tembak mapolda banten. 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.

Setelah Rehat sejenak dan menikmati sarapan pagi, Dansat Brimob Polda Banten Bersama Kapolda dan Wakapolda Banten lanjut mengasah kemampuan menembak dengan Obstacles yang sudah disiapkan oleh tim yang dipimpin Ipda Ari Prayogo.

"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.