

kampai

Jaga Kesehatan, Polresta Mataram Olahraga Bersama dan Gowes Satai

Syafruddin Adi - MATARAM.KAMPAI.CO.ID

Jan 21, 2023 - 09:23



Mataram NTB - Wakapolresta Mataram AKBP Syarif Hidayat SIK memimpin Olahraga bersama yang dirangkaikan dengan gowes santai bersama dengan seluruh keluarga besar Polresta Mataram, (21/01/2023).

Olahraga bersama yang berlangsung di Halaman Mapolresta Mataram tersebut dihadiri segenap PJU Polresta Mataram serta seluruh anggota Polresta Mataram.

Usai melaksanakan senam bersama di Halaman Polresta Mataram dilanjutkan dengan Gowes santai yang di mulai dari Polresta Mataram menuju Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

Wakapolresta Mataram AKBP Syarif Hidayat SIK saat ditemui media ini usai mengatakan, kegiatan Olahraga ini rutin dilaksanakan setiap Mingguya tepatnya pada Sabtu yang bertujuan untuk menjaga dan memelihara kesehatan jasmani dan rohani.



"Dalam merawat dan memelihara kesehatan, Olahraga tentu merupakan salah satu faktor yang sangat penting, karena dengan demikian dapat mempengaruhi peredaran darah menjadi lancar disebabkan otot-otot kita bergerak, dan ini tentu sangat baik untuk memelihara kesehatan kita,"ungkap Syarif.

Disamping itu lanjutnya, dapat membentengi kita sehingga tidak mudah terkena penyakit akibat imunitas tubuh kita meningkat.

"Kami selalu mengimbau kepada semua anggota agar sedapat mungkin tiap hari luangkan sedikit waktu untuk sekedar berolahraga, dan tentu waktu yang digunakan tidak mempengaruhi tugas pokok sebagai Polisi,"jelasnya.

Olahraga bersama semacam yang dilaksanakan rutin tiap Sabtu seperti sekarang ini juga meningkatkan silaturahmi kita antar sesama anggota sehingga akan menunjang kelancaran dalam melaksanakan tugas-tugas.

"Dengan rutin berolahraga Badan akan menjadi segar, sehat dan insyaallah tidak mudah terserang penyakit,"tutupnya. (Adb)