

## Ciptakan Kebugaran Fisik, Satbrimob Polda Banten Laksanakan Lari Siang

Asep Ucu SN - [SERANG.JOURNALIST.ID](https://serang.journalist.id)

Feb 26, 2022 - 01:19



SERANG, BANTEN,- Guna meningkatkan kebugaran fisik yang prima personel Satbrimob Polda Banten melaksanakan lari siang mengitari asrama Satbrimob Polda Banten pada Jumat (25/02/2022).

Lari siang dipimpin oleh Wakil Komandan Kompi 1 Bataliyon C Pelopor Satbrimob Polda Banten Ipda Doni dengan diikuti oleh seluruh personel personel Bataliyon C.

Dansat Brimob Polda Banten Kombes Pol Dwi Yanto Nugroho mengatakan bahwa lari siang dapat menciptakan kebugaran fisik yang prima.

"Kegiatan lari siang ini terbukti berhasil membuat Personel Brimob memiliki kondisi fisik yang prima dan siap untuk melaksanakan tugas yang padat di saat pandemi covid-19," kata Dwi Yanto Nugroho.

Dwi Yanto Nugroho berharap seluruh personel melaksanakan dengan semangat.

"Saya berharap seluruh personel melaksanakan dengan penuh semangat serta dapat menularkan gemar berolah raga kepada masyarakat sehingga bangsa kita bisa hidup sehat," tutur Dwi Yanto Nugroho.

Saat ditemui Ipda Donny mengatakan bahwa lari Siang diawali dengan pemanasan.

"Sebelum melaksanakan lari siang personel melaksanakan pemanasan dan setelah lari diakhiri dengan penguatan lengan dan perut dengan kegiatan Push Up dan Sit Up," tutup Donny.\*\*