

JOURNALIST

Tingkatkan Kebugaran Personel, Kapolsek Depok Pimpin Olagraga Bersama

Panji Rahitno - CIREBON.JOURNALIST.CO.ID

Jan 10, 2025 - 10:10



CIREBON - Personil Polsek Depok Polresta Cirebon setelah melaksanakan apel pagi, dilanjutkan dengan kegiatan olahraga hal ini dilaksanakan semata untuk menjaga dan memelihara kebugaran tubuh anggota agar selalu tampil prima dalam setiap pelaksanaan tugas, Jum'at (10/01/2025).

Olahraga kali ini dipimpin langsung oleh Kapolsek Depok Acp Afandi, S.H., M.H,

olahraga bersama tersebut bertempat di halaman Mapolsek . Peregangan otot terlebih dulu dilakukan sebelum jalan/lari dimulai, hal ini dimaksudkan untuk mengurangi resiko cedera otot dan dilanjutkan dengan berjalan kaki berkeliling di area di seputaran Polsek Depok.

"Olahraga memberikan efek relaksasi yang baik untuk tubuh karena dengan berolahraga peredaran darah menjadi lancar, sehingga anggota yang melakukan olahraga secara rutin akan merasakan tubuhnya lebih bugar dan fit, selain itu juga mengurangi stres dan membuatnya menjadi pribadi yang lebih bahagia," ujar Kapolsek.

Sebagai seorang Abdi Negara, stamina tubuh yang selalu prima sangat diperlukan sebagai penunjang dalam melaksanakan tugas kepolisian sehari-hari. Karena dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Kegiatan ini selain untuk menjaga kesehatan jasmani juga untuk meningkatkan kebersamaan diantara anggota agar selalu kompak dalam menjalankan tugasnya.