

## **Jaga Kesehatan Polresta Lakukan Binsik Kepada Siswa Latja Bintara Polri TA. 2022**

**Syafruddin Adi - MATARAM.INDONESIASATU.CO.ID**

Jun 8, 2022 - 18:20



Mataram NTB - Personil Sat Sabhara Polresta Mataram bersama siswa Latihan Kerja (Latja) Bintara Polri Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda NTB TA 2022 melaksanakan kegiatan pembinaan fisik (Binsik) setelah usai melaksanakan kegiatan pembinaan fungsi teknis Kepolisian di jajaran fungsi dan Polsek. Rabu, (08/06) Sore

Kapolresta Mataram melalui Kasat Sabhara Kompol Supyan Hadi SH

mengatakan bahwa kegiatan yang dipimpin Wakasat Sabhara Iptu M. Zaini beserta personel Sat Sabhara selaku mentor siswa latja SPN Polda NTB Diktukba Polri TA. 2022, mengajak siswa Latja olahraga lari sore guna pembinaan fisik dalam menjaga kesehatan di seputaran jalan Langko, ucapnya.

Tidak hanya sekedar memberikan perintah untuk berlari guna menjaga kebugaran fisik dan stamina Siswa latja namun personel Sat Sabhara juga mendampingi lari sore dengan berkeliling di sepanjang jalan langko sekaligus guna menyapa warga masyarakat sekitar, tambahnya.

" Sebanyak 64 Siswa Latja SPN Polda NTB Diktukba Polri TA. 2022, dalam rangka latihan kerja di wilayah hukum Polresta Mataram selama 30 (tiga puluh) hari sejak tanggal 2 Juni 2022 tentunya merupakan tanggung jawab kami untuk tetap selalu dalam keadaan sehat "

Lanjutnya, lari secara rutin efektif untuk membentuk penampilan dan kelincahan dalam setiap pergerakan dalam kegiatan selain itu juga dapat menjaga kesehatan jantung hingga membuat suasana hati menjadi lebih bahagia sehingga berpengaruh baik bagi kesehatan fisik dan mental para siswa Latja.

"Diantara manfaat olahraga lari yaitu, mengurangi resiko penyakit jantung, terhindar dari obesitas, meningkatkan kinerja otak, meningkatkan sistem imun serta menyehatkan fungsi organ tubuh," pungkasnya

Dihadapan Siswa Latja, dengan harapan para seniornya dalam mengajak lari keluar Polresta Mataram dapat memberikan motivasi dan semangat juang tinggi dan tidak mudah menyerah". tutup Kopol Supyan.(Adb)