

Olah Raga Secara Rutin Salah Satu Cara Meningkatkan Imun Tubuh

Syafruddin Adi - MATARAM.INDONESIASATU.CO.ID

Aug 2, 2021 - 12:16



Mataram NTB - Dalam rangka menjaga kesehatan fisik serta imunitas terhadap Bintara remaja tahun 2021, polresta Mataram rutin melakukan olah raga demi menjaga kebugaran serta meningkatkan imun tubuh ditengah maraknya wabah pandemi covid-19.

Kegiatan senam pagi di polresta mataram dilaksanakan kali ini dengan diikuti oleh seluruh bintara remaja angkatan tahun 2021 yang sedang bertugas di

polresta mataram.

Olahraga bagi Bintara Remaja tahun 2021 di polresta mataram dilaksanakan Senin, 02/08/2021 di mapolresta Mataram yang dipimpin langsung oleh Kasi Humas Polresta Mataram Iptu Erni Anggraeni SH dan Wakasat Sabhara polresta mataram Iptu M. Zaini.

"Kegiatan ini rutin dilaksanakan di polresta untuk menjaga ketahanan fisik apalagi di suasana covid-19 imun kita harus tetap terjaga," Jelas Iptu Erni.

Disamping itu, olahraga semacam ini adalah kegiatan rutinitas polresta Mataram terutama kepada anggota yang baru seperti Bintara Remaja angkatan 2021 ini. Sebanyak 60 anggota Bintara Remaja tahun 2021 mengikuti olahraga untuk menjaga kebugaran dan kesehatan sehingga diharapkan dalam melaksanakan tugasnya lebih bersemangat."Ungkap Zaini".

"Memelihara dan menjaga kesehatan untuk meningkatkan imun tubuh saat ini sangat diperlukan agar kita tidak mudah diserang virus penyakit seperti halnya virus covid-19," tutup Zaini.(Adbravo)