

# Jaga Kebugaran Tubuh, Kapolsek Bungoro Kopol Alamsyah Pimpin Personil Olah Raga Pagi

**HermanDjide - PANGKEP.INDONESIASATU.ID**

Jul 15, 2023 - 10:47



OPPO A95

*Jaga Kebugaran Tubuh, Kapolsek Bungoro Kopol Alamsyah Pimpin Personil Olah Raga Pagi*

BUNGORO- Menjaga Kondisi fisik tetap Fit, Kapolsek Bungoro Kopol Andi Alamsyah, SH.MH pimpin Personilnya melaksanakan olah raga pagi pada Jumat, 14/07/23 di halaman Apel mapolsek Bungoro

Pada kesempatan tersebut Kapolsek Bungoro Kopol Andi Alamsyah bersama personilnya tengah melaksanakan Olah raga dengan melakukan serangkaian gerakan di tempat seperti seperti Peregangan persendihan, Push up dan Jumping Jeck ataupun berjalan kaki keluar mako Polsek Bungoro

Kapolsek Bungoro Kopol Andi Alamsyah,SH.MH mengatakan bahwa "Adapun maksud dan Tujuan olah raga pagi tiap Hari Jumat dilaksanakan, yakni guna menjaga stamina tubuh serta melatih otot yang kaku, sehingga kita tetap menjaga kebugaran tubuh dengan pola hidup Sehat, dan mengingat cuaca saat ini tidak dapat di prediksi, sehingga kita dengan mudah terserang penyakit,maka dari itu kita tetap selalu menjaga kesehatan dengan berolah raga meskipun dengan gerakan di tempat "ujarnya

"Lebih lanjut iapun mengatakan bahwa kegiatan Olah raga pagi rutin kami laksanakan setiap hari jumat setelah pelaksanaan Apel Pagi "terang Kopol Alamsyah (Herman Djide)