

# NEWS

## Polsek Depok Polresta Cirebon Jaga Kebugaran Tubuh Rutin Berolah Raga

Panji R - [CIREBON.NEWS.OR.ID](http://CIREBON.NEWS.OR.ID)

Oct 6, 2023 - 13:29



**KAB. CIREBON** - Polsek Depok Polresta Cirebon - Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikiis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Seperti terlihat pagi ini Personel Polsek Depok Polresta Cirebon melaksanakan Olah raga bersama, Olahraga tersebut dilakukan rutin setiap hari jum'at setelah pelaksanaan apel Pagi,

Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress.

Semakin sering kita melakukan olahraga, maka akan semakin sehat pula tubuh kita. Selain itu juga dapat membuat tubuh kita tidak mudah terserang berbagai penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

Pagi ini, (Jumat (06/10/2023) seluruh personel POsek Depok POlresta Cirebon melakukan giat senam pagi. Cuaca yang cerah menambah semangat untuk melakukan senam guna mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar. Mari sahabat sehat kita tetap menjaga kebersihan, kesehatan dan kebugarantubuh kita dengan rutin berolahraga.