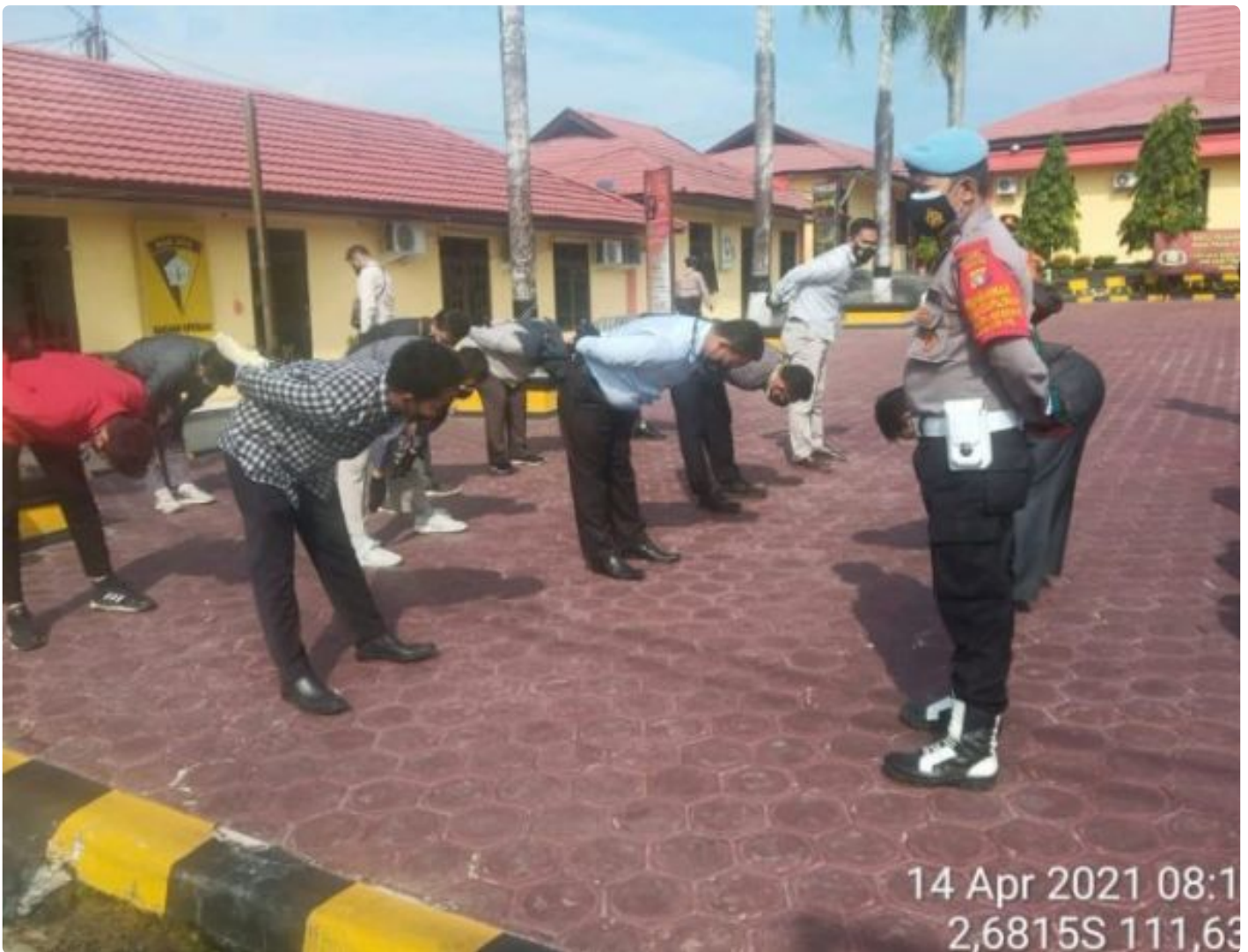


## Personil SatIntelkam Polres Kobar Rutin Lakukan Olah Raga Ringan Setelah Apel Pagi

Update - [JURNALNASIONAL.CO.ID](http://JURNALNASIONAL.CO.ID)

Apr 15, 2021 - 01:44



**PANGKALAN BUN** – Tips mudah dan praktis untuk mencukupi asupan vitamin D adalah dengan memanfaatkan sinar matahari pagi sambil berolahraga ringan, Rabu (14/4/2021)

Setelah melaksanakan apel pagi, Kaubinops Satintelkam Iptu Ridwan, HC mengajak anggotanya berjemur sembari berolahraga ringan seperti senam kesegaran jasmani.

Kegiatan ini dilaksanakan demi mendapatkan manfaat ganda yaitu manfaat berjemur dan berolahraga untuk kesehatan tubuh serta memupuk kekompakan sesama anggota.

Vitamin D bagi tubuh dapat menghindarkan tubuh dari berbagai macam penyakit diantaranya diabetes, bahkan Berjemur di bawah sinar matahari juga dipercaya dapat mengurangi resiko infeksi virus Corona, meski hal ini masih membutuhkan pembuktian lebih lanjut.

Kasat Intelkam Acp Ambar Sumanto melalui Kaurbinops Iptu Ridwan, HC menuturkan, " Kami (Satintelkam) rutin berjemur badan selama 20 menit sambil melaksanakan senam setelah apel pagi, hal ini dimaksudkan agar anggota terhindar dari penyakit sehingga anggota tetap dalam kondisi prima dalam menjalankan tugas Kepolisian dimasa pandemi covid 19. (saleh)