

13 JUL, 2026

## 49 UMS students share sports physiology knowledge through SULAM Programme

Utusan Borneo Sabah, Malaysia



Page 1 of 2

# 49 pelajar UMS kongsi ilmu fisiologi sukan menerusi Program SULAM

**KOTAKINABALU:** Seramai 49 pelajar Kursus Fisiologi Sukan Gunaan, Fakulti Pendidikan dan Pengajian Sukan (FPPS) Universiti Malaysia Sabah (UMS) berkongsi ilmu fisiologi sukan dengan komuniti menerusi Program 'Service Learning Malaysia-University for Society' (SULAM) baru-baru ini.

Program anjuran PETRONAS Carigali Sdn. Bhd. Aset Sabah (PCSB-SBA) itu diadakan sempena Majlis Pelancaran Fit24 (MESTIfit4health) di Menara PETRONAS, di sini.

Program itu antara lain memberi peluang kepada pelajar untuk mempraktikkan ilmu fisiologi sukan dalam situasi sebenar sambil meningkatkan kesedaran mengenai kesihatan dan kecergasan dalam kalangan warga kerja.

Pengarah Program, Aven Rossel Misek Yakim ber-

kata, program itu memberi peluang kepada siswa UMS untuk menghubungkan pembelajaran di bilik kuliah dengan situasi sebenar melalui interaksi secara langsung bersama komuniti.

"Pengalaman ini bukan sahaja meningkatkan keyakinan diri dan kemahiran profesional kami, malah memberi pemahaman yang lebih mendalam tentang peranan sains sukan dalam meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan masyarakat," katanya.

Di bawah bimbingan Pensyarah Kursus, Dr. Zuliana Bacho, para pelajar mengendalikan reruai pameran yang menawarkan pelbagai ujian dan konsultasi kecergasan berasaskan kesihatan.

Antara aktiviti yang dijalankan termasuk pemeriksaan komposisi tubuh, serta penerangan mengenai ujian FATmax bagi membantu

peserta mengenal pasti intensiti senaman yang paling sesuai bagi memaksimumkan pembakaran lemak secara efisien.

Pelajar turut menjalankan penilaian postur dan mobiliti bagi mengenal pasti ketidakseimbangan otot, di samping berkongsi maklumat berkaitan latihan kekuatan, pencegahan kecederaan dan teknik pemulihan otot yang betul.

Selain aktiviti di reruai pameran, Zuliana turut menyampaikan ceramah bertajuk 'Roll. Release. Recover: Your 10-Minute SMR Reset for Better Sleep', yang memperkenalkan teknik 'self-myofascial release' (SMR) bagi membantu mengurangkan ketegangan fizikal, meningkatkan keselesaan tubuh dan menyokong kualiti tidur yang lebih baik.

Program itu turut memberi pendedahan kepada pelajar tentang cabaran sebenar yang dihadapi oleh golongan pekerja dalam mengamalkan gaya hidup sihat, sekali gus meningkatkan kefahaman mereka tentang aplikasi fisiologi sukan dalam aspek kesihatan pekerjaan dan kesejahteraan komuniti.

Inisiatif berkenaan membuktikan komitmen UMS dalam melahirkan graduan yang bukan sahaja kompeten dari segi akademik, malah mampu menyumbang kepada masyarakat melalui pemindahan ilmu, kepakaran dan amalan profesional yang memberi impak kepada komuniti.



**KENANGAN:** Para pelajar bersama para pensyarah kursus Fisiologi Sukan Gunaan selepas Majlis Pelancaran Fit24 (MESTIfit4health).



13 JUL, 2026

# 49 UMS students share sports physiology knowledge through SULAM Programme

Utusan Borneo Sabah, Malaysia



**PAMERAN:** Sesi pengujian dan konsultasi pelajar bersama pengunjung di reruai pameran.