



13 JUL, 2026

## Pelajar UMS kongsi ilmu fisiologi sukan

Harian Ekspres (KK), Malaysia



Page 1 of 2

### Sukan

## Pelajar UMS kongsi ilmu fisiologi sukan

KOTA KINABALU: 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 tersebut 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.

Menurut Pengarah Program, Aven Rossel Misek Yakim, 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.



13 JUL, 2026

# Pelajar UMS kongsi ilmu fisiologi sukan

Harian Ekspres (KK), Malaysia



## SUMMARIES

Sukan  
KOTA KINABALU: 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.