

# UMS anjur **senamrobik**

BH 11-4-2013 V16

**Kota Kinabalu:** Program Senamrobik peringkat Universiti Malaysia Sabah (UMS) mendapat sambutan menggalakkan apabila lebih 200 mahasiswa menyertai program berkenaan.

Ketua Dekan Sekolah Perniagaan Dan Ekonomi, Prof Madya Dr Hajah Arsiah Bahrom, berkata mahasiswa perlu mengutamakan aspek penjagaan kesihatan khususnya dalam diet pemakanan, kecergasan fizikal badan dan rehat yang mencukupi.

"Diet yang seimbang perlu dititikberatkan berdasarkan kepada piramid makanan

dan pengambilan makanan segera perlulah dielakkan. Pelajar juga harus mengutamakan waktu tidur kerana badan manusia juga memerlukan masa untuk berehat," katanya.

## **Aktiviti sihat**

Berlangsung di Padang Kawad universiti berkenaan, penganjuran program itu bertepatan dengan falsafah pendidikan kebangsaan yang menghendaki proses perkembangan potensi pelajar dilaksanakan secara menyeluruh untuk mewujudkan insan yang seimbang dari segi jasmani,

intelek, rohani dan emosi.

Aktiviti senamrobik itu diketuai jurulatih jemputan, Hasnan Muan yang menyifatkan aktiviti sihat membabitkan pergerakan otot utama.

Katanya, mahasiswa perlulah bersifat agresif dalam mengembangkan bakat mereka selari dengan hasrat kerajaan dalam merealisasikan slogan 'Malaysia Cergas' yang memberi penekanan kepada usaha memperluas kegiatan sukan dan rekreasi kepada rakyat Malaysia.

Penganjuran aktiviti senamrobik itu antara akti-



**Aksi memanaskan** badan sebelum aktiviti senamrobik bermula.

## **FAKTA NOMBOR**

# 200 mahasiswa

**Menyertai Program  
Senamrobik** peringkat UMS

viti Exco Hal Ehwal Wanita, Majlis Perwakilan Pelajar (MPP) UMS bersempena dengan Minggu Inspirasi Sanubari.