

# KKTM hidupkan budaya gym dalam kalangan pelajar

UB 1.11.2018 B2

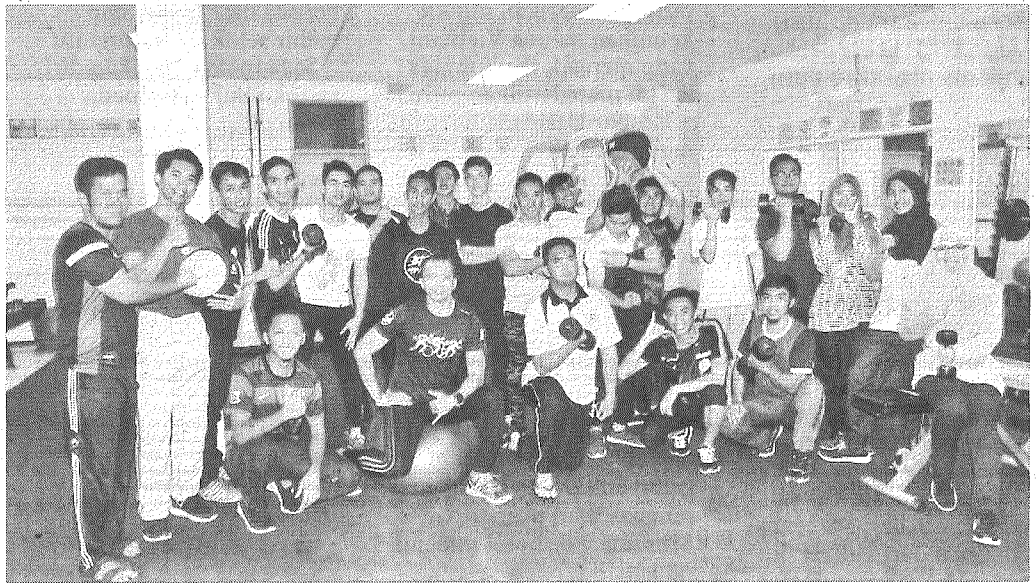
**KOTA KINABALU:** Kelab Gym KKTM (Kolej Kediaman Tun Mustapha) sekali lagi menghidupkan pusat aktiviti kecergasan dengan mendapat sambutan yang menggalakkan daripada pelajar awam KKTM.

Pusat Kecergasan KKTM yang telah menyediakan pelbagai alatan membina badan mendapat sambutan agak memberangsangkan apabila mendapat seruan mengamalkan budaya hidup sihat daripada Pengetua Kolej Kediaman Tun Mustapha Kol (PA) Dr Mohamad Nizam Nazarudin.

Objektif kelab itu ditubuhkan adalah menyahut seruan Timbalan Naib Canselor UMS Prof Ismail Ali bagi melaksanakan budaya gaya hidup sihat dalam kalangan Mahasiswa. Selain itu, kelab itu juga melontarkan ribuan terima kasih terhadap pihak Universiti Malaysia Sabah (UMS) kerana memberi sumbangan alatan kecergasan kepada kolej kediaman.

Nizam berkata, kelab kecergasan KKTM ditubuhkan bagi menguruskan fasiliti di pusat kecergasan KKTM. Ahli kelab juga telah menubuhkan organisasi bagi mempromosikan gaya hidup sihat dalam kalangan penghuni Kolej Kediaman dan telah memberi keseimbangan antara akademik dan kecergasan fizikal.

“Pusat kecergasan ini telah dilengkapi dengan alatan senam yang asas.



## ANTARA ahli gym KKTM.

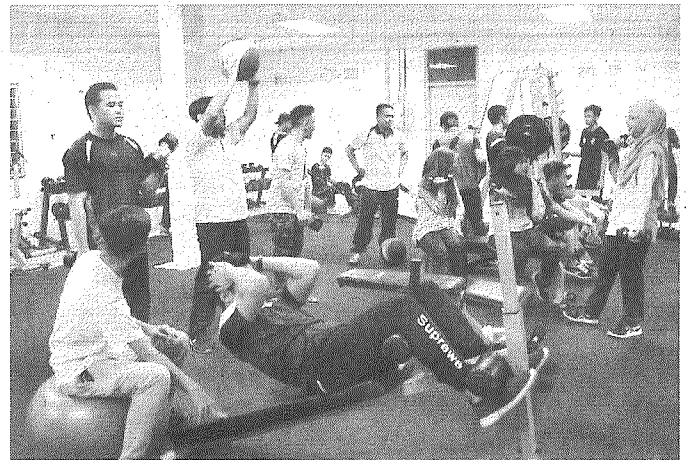
Selain meningkatkan kecergasan, pusat ini juga diharapkan dapat mengurangkan kekerapan pelajar ke pusat rawatan kesihatan dan pengambilan ubat tidak terkawal akibat kurang melakukan aktiviti kecergasan,” katanya.

Beliau berharap agar pelajar tetap konsisten menggunakan kemudahan yang disediakan bagi mewujudkan amalan budaya gaya hidup sihat di universiti.

“Saya berharap semakin ramai pelajar akan menggunakan kemudahan ini dan kesemua graduan dari KKTM bukan sahaja berilmu dan bijak tetapi juga cergas dan sihat,” katanya.

Pusat kecergasan itu dihadiri lebih 30 pelajar semasa waktu operasi.

Menurut salah seorang pelajar KKTM, Nur Kasmini



## SEBAHAGIAN ahli gym KKTM aksi latihan 2.

Ahmad, pusat kecergasan itu telah memberi banyak manfaat kepada pelajar bukan sahaja lelaki malah kepada wanita.

“Pusat kecergasan ini sangat bagus kepada kami sebab selain kami berjoging dan berbasikal, kami juga dapat membuat aktiviti kecergasan di Pusat Gym ini,” katanya.

Pendapat yang sama diberikan oleh beberapa lagi pelajar KKTM iaitu pusat kecergasan berkenaan sememangnya telah memberi manfaat kepada semua pelajar.

Kelab itu mempunyai ahli lebih 55 mahasiswa yang terdiri daripada atlet KKTM, Unit Beruniform dan pelajar awam.