



اَوَّلُ سَبِيْقِي تَنْجُو لَوْ كُنَّ مَارَا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

LAPORAN PROGRAM

EXERCISE IS MEDICINE

(EIM)

PROGRAM : Exercise is Medicine (EIM)

TARIKH : Bermula 29 Oktober 2021 (Setiap Selasa dan Khamis)

MASA : 5.30 petang – 6.30 petang

TEMPAT : Parkir Dewan Agong Tuanku Canselor (DATC)

ANJURAN : Makmal Suaian Fizikal, Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi,
UiTM Shah Alam

LAPORAN AKTIVITI

1.0 PENGENALAN

Exercise is Medicine (EIM) adalah aktiviti yang dianjurkan oleh Makmal Suaian Fizikal, Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi, UiTM Shah Alam. Program ini dijalankan bagi menggalakkan kakitangan UiTM Shah Alam untuk mengamalkan gaya hidup sihat. Pendaftaran dibuka pada setiap minggu dan terhad kepada 30 peserta bagi setiap sesi. Program ini bermula pada 28 Oktober 2021 setiap hari Selasa dan Khamis pada jam 5.30 petang sehingga jam 6.30 petang secara fizikal bertempat di UiTM Shah Alam. Program ini dijalankan di parkir kereta Dewan Agung Tuanku Canselor (DATC). Peserta akan berlari di dalam kampus UiTM Shah Alam bersama Instruktur daripada Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi UiTM. Pendaftaran adalah percuma bagi semua kakitangan UiTM Shah Alam dan jam latihan akan disediakan.

2.0 PENGISIAN PROGRAM

Program ini bermula dengan senaman pemanasan badan dipimpin oleh para instruktur selama 10-15 minit. Tujuan pemanasan badan adalah untuk mengelakkan kecederaan, meningkatkan prestasi, mengelakkan kekejangan otot dan menyesuaikan kadar denyutan jantung. Selepas selesai pemanasan badan, para peserta diminta untuk bersedia untuk aktiviti larian di sekitar UiTM. Aktiviti larian bermula dengan 2km dan akan meningkat pada setiap sesi secara beransur. Di setiap larian, para instruktur yang bertugas akan berada di bahagian hadapan, tengah dan belakang bagi memastikan aktiviti dapat dijalankan mengikut *Standard Operating Procedure (SOP)* yang ditetapkan. Selepas itu, aktiviti 'bodyweight training' akan dilakukan di depan Parkir DATC dan diakhiri dengan aktiviti regangan otot. Tujuan regangan otot adalah untuk meningkatkan fleksibiliti, meningkatkan daya gerakan badam, meningkatkan peredaran darah dan banyak lagi.

3.0 OBJEKTIF

Berikut merupakan antara objektif penganjuran program:

- Memastikan warga UiTM menjalankan gaya hidup sihat.
- Meningkatkan semangat kekitaan “Be the Best, Beat the Rest”.
- Meningkatkan kesetiaan dan bangga terhadap fakulti.
- Menjadikan fakulti rumah kedua ku.
- Menyelusuri gaya hidup minda kelas pertama.

4.0 GAMBAR PROGRAM



Gambar 1 Sesi pemanasan badan sebelum program bermula bersama instruktur.



Gambar 2 Aktiviti larian di sekitar UiTM Shah Alam sejauh 2.4km.



Gambar 3 Aktiviti 'bodyweight training' yang dijalankan bertujuan untuk menguatkan daya ketahanan tubuh badan para peserta.



Gambar 4 Sesi *cool down* selepas program selesai bersama instruktur.