



### 01 MAC 2020 KEJOHANAN PENANG OPEN KAYAK FESTIVAL

- Tahniah diucapkan kepada Pasukan Kayak UTHM yang telah berjaya memenangi tempat ketiga bagi acara marathon 10km. Kejohanan telah berlangsung di Tanjung Bungah Watersport, Pulau Pinang dengan penyertaan daripada pasukan seluruh malaysia.

### 01 MAC 2020 AKTIVITI GAYA HIDUP SIHAT

- Aktiviti ini terbuka kepada semua warga UTHM ke arah melahirkan warga universiti yang sihat dan cergas. Aktiviti diadakan pada setiap hari ahad, selasa dan khamis bermula pada jam 5.30 petang di Studio Aerobik PSU.



### 02 MAC 2020 MESYUARAT PELARASAN SUKUM KE-44, 2020

- En. Azli Puddin, Pengarah PSU telah mewakili UTHM dalam mesyuarat pelarasan SUKUM di Universiti Malaysia Sabah. SUKUM 2020 dijangka berlangsung pada 05 hingga 13 Ogos 2020 bertempat di Universiti Malaysia Sabah.



### 04 MAC 2020 PERLAWANAN PERSAHABATAN TIGA PENJURU

- Beberapa siri perlawanan persahabatan pasukan bola tampar staf telah diadakan sebagai persediaan pasukan bagi menyertai SUKUM 2020. Platform ini telah digunakan bagi menguji setiap pemain dan mengenalpasti teknikal dan taktikal yang perlu diberikan perhatian bagi meningkatkan prestasi pasukan.



**05 HINGGA 07 MAC 2020  
KERJASAMA UTHM - PERSATUAN FLOORBALL  
NEGERI JOHOR**

- Persatuan Floorball Negeri Johor telah menjalankan kerjasama bersama UTHM bagi penganjuran Kejohanan Floorball Sekolah-Sekolah Johor 2020. Platform ini telah digunakan sebaiknya bagi melatih pelajar dalam pengurusan acara seterusnya melahirkan pasukan teknikal yang mampu mengendalikan siri perlawanan yang terlibat.

**07 MAC 2020  
KEJOHANAN FUTSAL CO-OPBANK - UTHM**

- Kejohanan futsal ini merupakan program kerjasama di antara Coopbank Pertama Batu Pahat dengan Pusat Sukan UTHM. Kejohanan ini merupakan salah satu inisiatif bagi meningkatkan pembangunan sukan futsal dalam kalangan staf UTHM. Ianya juga merupakan salah satu usaha ke arah membudayakan gaya hidup sihat di UTHM.



**10 MAC 2020  
PERHIMPUNAN KECERGASAN UTHM BIL. 2, 2020**

- Perhimpunan Kecergasan UTHM Bil. 2, 2020 telah diadakan di Stadium UTHM. Program ini merupakan program bulanan anjuran Pusat Sukan Universiti dengan kerjasama Pejabat Pendaftar.

**14 MAC 2020  
PENCAPAIAN ATLET FUTSAL UTHM**

- 4 pemain Futsal UTHM terpilih beraksi di Malaysia Premier Futsal League (MPFL). Saudara Muhammad Alif Mat Amin dan Saudara Amirrul Izzad Adang mewakili Terengganu manakala Saudara Muhammad Arif Roslan dan Saudara Eazlan Syaqirin Che Azid menarung jersi KPM PST- Mustang.





**Stay At Home  
and  
Get Fit!**

Online  
WEDNESDAY, 22 APRIL 2020, 10.00 AM

By: Prof. Madya Dr. Zulkifli Abd. Kadir  
UiTM

**18 MAC HINGGA 13 APRI 2020  
KURSUS STAY AT HOME AND GET FIT**

- Mengambil inisiatif ke arah gaya hidup sihat sepanjang tempoh PKPP, penganjuran kursus secara webinar telah dijalankan kepada staf universiti. Kursus yang bertajuk "Stay At Home and Get Fit" ini telah dijalankan selama tempoh 2 jam bersama YBrs. Prof. Madya Dr. Zulkifli Kadir, Pensyarah Kanan Fakulti Sains Sukan dan Rekreasi UiTM.

**18 MAC HINGGA 30 APRIL 2020  
POSTER DAN VIDEO KESEDARAN KESIHATAN DAN KECERGASAN  
DI MEDIA SOSIAL SEPANJANG PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN**

- Pusat Sukan Universiti telah mengambil inisiatif bagi penyediaan poster dan video kesedaran kesihatan di Media Sosial sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan yang telah dikongsikan di media sosial PSU.

**UTHM PUSAT SUKAN UNIVERSITI**

**Semua garam ada sodium. Bezanya hanya kandungan mineral.  
SODIUM TETAPI SODIUM!**

SEMUA JENIS GARAM MEMPUNYAI KANDUNGAN SODIUM YANG HAMPIR SAMA.

**STAY HOME | STAY SAFE | STAY HEALTHY**

**UTHM PUSAT SUKAN UNIVERSITI**

**ISYARAT LAPAR VS ISYARAT KENYANG OLEH OTAK**

**PENGAMBILAN TENAGA**

STAY HOME | STAY SAFE | STAY HEALTHY

**UTHM PUSAT SUKAN UNIVERSITI**

**DOS SENAMAN YANG DISARANAKAN OLEH AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) :**

- 150 min latihan kardio dalam seminggu
- 2-3 kali latihan bebanan dalam seminggu
- 2-3 kali latihan fleksibiliti dalam seminggu

**STAY HOME | STAY SAFE | STAY HEALTHY**

**UTHM PUSAT SUKAN UNIVERSITI**

**SPELL YOUR NAME &  
DO THE WORKOUT**

A 20 Arm Circles	N 10 Narrow Squats
B 10 Butt Kicks	O 20 Jump Squats
C 15 Crunches	P 15 Push Ups
D 10 Donkey Kicks	Q 50 Jumping Jacks
E 90 Sec Plank	R 30 Sec Side Plank
F 20 Front Leg Raises	S 20 Side Kicks
G 60 Sec Glute Bridges	T 30 Tricep Dips
H 30 High Knees	U 20 Bear Crawls
I 10 Burpees	V 30 Dead Bugs
J 50 Jumping Jacks	W 60 Sec Wall Sits
K 30 Knee To Elbow Plank	X 50 Russian Twists
L 20 Alternate Lunges	Y 15 Flutter Kicks
M 15 Mountain Climbers	Z 30 Sec Sumo Squats

LET'S BEAT COVID 19 | STAY AT HOME

**14 DAY SQUAT CHALLENGE**

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
15 SQUATS	20 SQUATS	25 SQUATS	30 SQUATS	35 SQUATS
DAY 6	DAY 7 REST	DAY 8	DAY 9	DAY 10
40 SQUATS		45 SQUATS	50 SQUATS	55 SQUATS
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	HEALTH IS WEALTH
60 SQUATS	65 SQUATS	70 SQUATS	75 SQUATS	

**UTHM PUSAT SUKAN UNIVERSITI**

**5 4 3 2 1 HOME WORKOUT**

15 minutes : Beginner 1 set | Intermediate 2 set | Advanced 3 set

5 MINS	1 MIN JUMPING JACKS 1 MIN HIGH KNEES 1 MIN SKIPPING	1 MIN BUTT KICKS 1 MIN RUN IN PLACE
4 MINS	1 MIN SQUATS 1 MIN SQUAT JUMPS	1 MIN FORWARD LUNGES 1 MIN SIDE LUNGES
3 MINS	1 MIN MOUNTAIN CLIMBERS 1 MIN RUSSIAN TWIST 1 MIN BICYCLE CRUNCHES	
2 MINS	30 SEC PLANK 30 SEC REVERSE PLANK	30 SEC SIDE PLANK (R) 30 SEC SIDE PLANK (L)
1 MINS	1 MIN PUSH UPS	

**STAY HOME | STAY SAFE | STAY HEALTHY**