EVOLUSI DEKAD
DEWAN LATIHAN MARA ke UITM
1956-2026

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA®

RONA TINTA

EDISI 2026



PELUH PETANG DI KAMPUS REMBAU:ANTARA LANGKAH, KAYUHAN DAN TITIK NADI

Ahmad Azman Mohamad Ramli

Setiap kali menjelang lewat petang, kampus Rembau, Universiti Teknologi MARA Cawangan Negeri Sembilan mula beransur tenang. Bagi saya, saat waktu pejabat melabuhkan tirainya, bermulalah pula satu rutin yang sangat penting iaitu bersenam. Kebiasaannya, rutin senaman saya di dalam kawasan kampus dilakukan setiap hari bermula dari pukul 5.30 petang hingga 6.30 petang. Pada usia yang kini mencecah lima puluh tujuh tahun, serta berbaki dua tahun lima bulan sahaja lagi sebelum saat persaraan wajib, senaman bukan lagi pengisian masa senggang yang boleh dipandang remeh. Sebaliknya, hal ini merupakan satu tuntutan kelangsungan hidup yang wajib dilunaskan sebelum saya memandu pulang ke rumah.

Bagi memastikan tubuh badan mendapat faedah yang menyeluruh serta mengelakkan kebosanan, saya memilih untuk mempelbagaikan corak pergerakan fizikal. Pada hari tertentu, saya akan berjalan laju menyusuri laluan di sekitar kampus untuk meregangkan otot dan menenangkan fikiran yang sarat dengan beban tugasan rasmi. Apabila tubuh memerlukan cabaran yang lebih tinggi, saya akan berjoging untuk memastikan jantung mengepam darah dengan lebih cekap. Bagi aktiviti berjalan laju dan berjoging, saya menetapkan sasaran jarak minimum sejauh lima kilometer pada setiap hari. Pada hari lain pula, saya memilih untuk mengayuh basikal. Aktiviti berbasikal ini sangat menyeronokkan dan pada masa yang sama mampu mengekalkan kekuatan sendi lutut tanpa memberikan beban yang keterlaluan.



Gambar 1: Kasut joging yang menjadi peneman setia pada setiap petang.

Harus diakui bahawa trek larian di dalam kawasan kampus Rembau ini agak mencabar kemampuan fizikal. Keadaan topografi yang mempunyai kawasan berbukit tinggi serta laluan yang sangat curam amat menguji kekuatan stamina serta ketahanan otot kaki. Selain bentuk muka bumi, bahang kepanasan yang memantul dari permukaan jalan tar juga kadangkala memberikan rasa yang agak meresahkan. Sungguhpun begitu, segala kepayahan meredah bukit dan rintangan cuaca ini saya terima sebagai satu proses latihan yang mematangkan keazaman diri.

Pengalaman beriadah di dalam kawasan kampus ini turut diserikan dengan kemesraan warga kampus kita. Semasa sedang rancak melangkah, saya sering menerima sapaan mesra. Ramai rakan staf yang sedang memandu kereta atau menunggang motosikal keluar dari pekarangan kampus untuk pulang ke rumah akan mengangkat tangan tanda teguran persahabatan. Lebih menggembirakan lagi, saya juga kerap terserempak dan bertegur sapa dengan para pelajar yang sedang mengambil subjek seliaan saya di bilik kuliah. Mereka juga nampaknya tidak melepaskan peluang untuk membina kecergasan jasad pada petang tersebut.

Selain interaksi sosial yang menyeronokkan, keindahan alam sekitar kampus yang damai turut menjadi peneman setia. Ketika sedang mengeluarkan peluh, saya kerap kali terserempak dengan pelbagai unggas dan haiwan liar yang bebas berkeliaran. Antara haiwan yang sering melintasi pandangan saya termasuklah ayam hutan, kera, burung gagak, tupai dan juga keluarga burung ruak yang sedang mencari makanan. Kehadiran haiwan liar ini bukan sahaja menghidupkan lagi suasana petang, malah membuatkan minda saya berasa lebih tenang dan dekat dengan alam semula jadi.



Gambar 2: Burung ruak-ruak yang sering ditemui berkeliaran bebas di sekitar trek larian kampus.

Semua pergerakan ini pastinya tidak akan lengkap tanpa kehadiran jam sukan digital jenama Aolon yang sentiasa tersemat di pergelangan tangan saya. Peranti canggih ini bukan sekadar perhiasan gaya hidup moden masa kini. Jam ini berfungsi sebagai pemantau kesihatan peribadi yang amat setia. Alat ini akan merekodkan setiap meter jarak larian, kelajuan langkah, dan mencatatkan kadar denyutan nadi saya dengan sangat terperinci. Melihat angka rekod jarak minimum lima kilometer terpapar pada skrin jam tersebut memberikan satu kepuasan peribadi yang sukar digambarkan, lalu terus menyuntik motivasi untuk saya kekal konsisten pada keesokan harinya.



Gambar 3: Jam tangan digital Aolon yang menjadi penyuntik motivasi untuk melengkapkan jarak larian lima kilometer.

Keinginan untuk kekal aktif ini datang daripada lubuk hati yang paling dalam. Jika ada hari yang terpaksa saya lepaskan tanpa sebarang senaman, keseluruhan ritma kehidupan saya pada hari tersebut akan terasa pincang. Tubuh badan akan mula terasa berat, lesu, dan minda menjadi kurang cerdas. Saya memegang teguh pada prinsip bahawa memelihara kesihatan jasad merupakan satu kewajipan serta amanah Tuhan yang perlu dijaga dengan sebaik mungkin oleh setiap manusia.

Realitinya, pendorong paling utama yang memaksa saya menyarung kasut sukan pada setiap petang berpunca daripada satu ketakutan yang sangat berasas. Saya amat gerun membayangkan diri ini terlantar di katil hospital akibat penyakit gaya hidup. Pada usia begini, kita semua terdedah kepada ancaman penyakit yang sangat berbahaya iaitu penyakit tekanan darah tinggi, kencing manis, dan masalah kelemahan fungsi jantung. Mencegah sebelum parah adalah jalan yang paling bijaksana.

Akhir kata, saya berharap agar bingkisan pengalaman melalui ruangan buletin ini dapat menyentuh hati seluruh rakan sejawat di kampus Rembau. Kesihatan adalah harta paling bernilai yang tidak boleh dibeli dengan wang ringgit. Ayuhlah kita luangkan sedikit masa pada setiap hari untuk berbakti kepada tubuh badan kita sendiri sebelum tubuh badan itu berhenti berbakti kepada kita!