



# Wadah SIG

# ECONATREA

## MENGIMBAU PERJALANAN WEBINAR GREENFIT: FITNESS IMPROVEMENT FOR NATURE ACTIVITIES

AHMAD ZAIMI MOHD ZAWAWI, NUR HASYIMAH RAMLI, SARAH SHAZWANI ZAKARIA,  
LILI SYAHANI RUSLI, NURSYAZNI ABDUL RAHIM, NUR AZIMAH OSMAN  
DAN SYAZUANI MOHD SHARIFF

ECONATREA, UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah,  
Pekan Parit Tinggi, 72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan

[econatrea@uitm.edu.my](mailto:econatrea@uitm.edu.my)

Editor: Dr Nurhamimah Zainal Abidin

**Wada** Jumaat 15 Julai 2022, tepat pukul 9.00 pagi, telah diadakan sebuah webinar bertajuk “*Greenfit: Fitness Improvement for Nature Activities*” secara maya bertempat di UiTM Cawangan Negeri Sembilan, Kampus Kuala Pilah. Tujuan utama webinar ini diadakan adalah untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kepentingan bersenam, teknik senaman yang sesuai serta menggalakkan penglibatan semua untuk bersenam dan menjaga kesihatan. Ia secara tidak langsung akan meningkatkan kesedaran peserta mengenai kepentingan alam semulajadi yang seimbang dan fungsinya kepada manusia (nilai estetik).

Webinar ini telah disampaikan oleh Dr. Nursyuhada Binti Mohd Sukri, Ketua Jabatan Sukan Berprestasi Tinggi, Akademi Kecergasan Pertahanan, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dan dimoderasi oleh Puan Sarah Shazwani Binti Zakaria, pensyarah Universiti Teknologi MARA yang juga ahli kumpulan *Special Interest Group* (SIG) Econatrea. Webinar ini telah disertai oleh staf dan pelajar UiTM dan telah mendapat sambutan yang memberangsangkan.

Topik utama yang diketengahkan oleh penceramah dalam perkongsian ilmu ini adalah mengenai kepentingan menjaga kesihatan dengan cara bersenam bagi meningkatkan stamina untuk aktiviti-aktiviti lasak seperti berjalan, berjoging, dan merentas hutan. Selain dapat meningkatkan tahap kesihatan dengan menghirup udara segar, aktiviti-aktiviti luar ini juga dapat mendekatkan diri peserta

**ECONATREA**

**WEBINAR SERIES I/2022**

**GREEN FIT:  
FITNESS IMPROVEMENT  
FOR NATURE ACTIVITIES**

**THURSDAY | 14TH JULY 2022  
2.30 PM**

**MODERATOR:**  
MDM SARAH SHAZWANI ZAKARIA  
LECTURER / ECONATREA SIG MEMBER  
UiTM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN  
KAMPUS KUALA PILAH

**SPEAKER:**  
DR NURSYUHADA BINTI MOHD SUKRI  
HEAD OF HIGH PERFORMANCE SPORTS DEPARTMENT  
DEFENSE FITNESS ACADEMY  
UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA

**Gambar 1. Poster Webinar anjuran Econatrea yang bertajuk *Greenfit: Fitness Improvement for Nature Activities*.**

kepada alam sekitar dan mengajar peserta untuk sentiasa menghargai alam dan tidak senewang-wenangnya merosakkan alam sekitar demi kepentingan diri masing-masing.



# Wadah SIG

# EONATREA

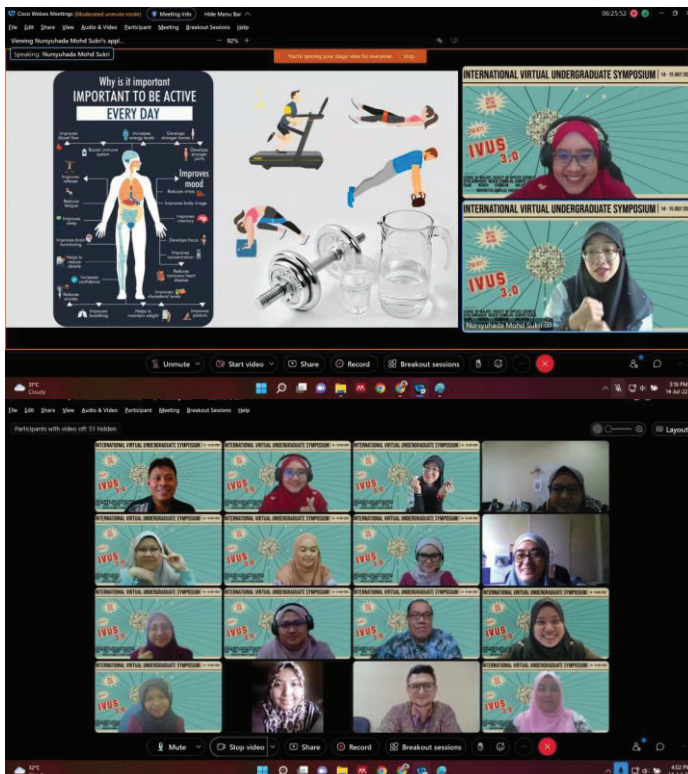
Selain itu, penceramah juga telah berkongsi tips dan panduan semasa melakukan senaman di kawasan terbuka terutamanya dari segi kawalan pernafasan dan cara mengelak kecederaan semasa bersenam. Umum mengetahui bahawa terdapat banyak kes sesak nafas dan serangan jantung telah direkodkan semasa beriadah dan ada antaranya sehingga mengakibatkan kematian. Oleh itu, penceramah mengingatkan peserta untuk mempelajari teknik-teknik mengawal pernafasan dan sentiasa memastikan degupan jantung tidak terlalu laju sehingga mencapai aras bahaya. Penceramah turut berkongsi cara mengetahui tahap degupan jantung dengan melakukan ujian percakapan semasa membuat aktiviti. Intensiti aktiviti perlu diperlahankan sekiranya peserta sesak nafas bila bercakap, dan boleh ditingkatkan jika peserta masih mampu bernafas dan bercakap secara normal.

“Penceramah juga menggalakkan peserta untuk memakai jam tangan dengan fungsi mengesan degupan nadi dan jantung supaya tahap degupan jantung sentiasa dipantau dan berada dalam julat selamat semasa bersenam.”

Di samping itu, untuk mengelakkan kecederaan semasa melakukan aktiviti, penceramah menekankan kepentingan memanaskan badan dan membuat regangan sebelum memulakan aktiviti dan menyejukkan badan selepas aktiviti selesai. Peserta juga diingatkan untuk minum air yang mencukupi bagi mengelakkan dehidrasi yang seterusnya boleh mendatangkan kecederaan kepada peserta.

Akhir kata, diharapkan para peserta dan pembaca mendapat manfaat hasil perkongsian dalam sesi webinar yang telah dijalankan. Semoga kita semua terus istiqamah membuat aktiviti-aktiviti luar dan memastikan kesihatan tubuh badan kita di samping menghargai alam ciptaan Tuhan.

Sekian.



**Gambar 2 dan 3. Tangkap layar ketika sesi webinar sedang berlangsung.**