

## **Designing a Fitness Guide For Beginners**

**Rachmaditya**

NIM 423 1401 0065

### ABSTRACT

Fitness is one lifestyle trend has spread in the capital. Fitness becomes more useful to make the body become healthy, in addition fitness can also form the body into ideals that are ideal for self-viewing. Therefore required a book that became the media information in order to be a guide in fitness for beginners. The goal of creating a fitness book design for beginners is to educate the general public about what fitness and fitness movements are easy for beginners to do. In order to make this manual there is a need for data to be held so that the research / information to be conveyed can be accessed and understood. It is hoped this fitness guide book for beginners can be a reference for someone to learn fitness and healthy lifestyle.

Keywords: Fitness, Gym, Handbook, Lifestyle, Sports



## DESAIN BUKU PANDUAN FITNESS UNTUK PEMULA

Rachmaditya

NIM 423 1401 0065

### ABSTRAK

Fitness merupakan salah satu tren gaya hidup sudah menyebar di Ibukota. Fitness terdapat banyak manfaat seperti membuat tubuh menjadi sehat, selain itu fitness dapat juga membentuk tubuh menjadi ideal agar terlihat percaya diri. Maka dari itu perlu adanya buku yang menjadi media informasi agar menjadi pedoman dalam menjalankan fitness bagi pemula. Tujuan dari membuat desain buku panduan fitness bagi pemula untuk memberikan edukasi kepada khalayak umum tentang apa itu fitness dan gerakan fitness yang mudah dilakukan untuk pemula. Sebelum membuat buku panduan ini perlu diadakannya riset agar data/informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dan mudah untuk dipahami ketika dibaca. Diharapkan buku panduan fitness bagi pemula ini dapat menjadi acuan seseorang untuk dapat belajar fitness dan memulai gaya hidup sehat.

**Kata Kunci :** Buku Panduan, Fitness, Gaya Hidup, Gym, Olahraga



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA