

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Refrensi Buku Panduan	3
Gambar 2: Refrensi Ilustrasi Gerakan	4
Gambar 3: Skema Proses Perancangan	7
Gambar 4: Panduan Buku Fitness Untuk Pemula	15
Gambar 5: Desain Layout Karya	16
Gambar 6: Kumpulan Warna yang Dipakai	17
Gambar 7: Kumpulan Warna yang Dipakai (karakter).....	18
Gambar 8: Kumpulan Warna yang Dipakai (Judul Latihan)	18
Gambar 9: Jenis Huruf yang Digunakan	19
Gambar 10: Konten Makanan Sehat	19
Gambar 11: Pembukaan/Judul Sebelum Masuk ke Gerakan Latihan	20
Gambar 12: Layout Gerakan Latihan Fitness	20
Gambar 13: Karakter Desain	21
Gambar 14: Postur Tubuh	21
Gambar 15: Model Rambut	22
Gambar 16: Model Baju	22
Gambar 17: Model Celana	22
Gambar 18: Model Sepatu	23
Gambar 19: Latihan Bench Press	23
Gambar 20: Latihan Punggung	24
Gambar 21: Latihan Kaki	24
Gambar 22: Latihan Bahu	24
Gambar 23: Latihan Bisep	25
Gambar 24: Latihan Trisep	25
Gambar 25: Latihan Perut	25
Gambar 26: Proteksi Karya	26
Gambar 27: Karya Buku Panduan Fitness Untuk Pemula	27
Gambar 28: Pengunjung Saat Membaca Buku	28
Gambar 29: Pengunjung Saat Mengisi Kuesioner	28
Gambar 30: Proses Wawancara Pelatih	28

MERCU BUANA