

SPORT BAG EQUIPMENT FOR ELDERLY

Dicky Ishaq Fadhila

41915210014

ABSTRACT

Sports are carried out from early age to old age. Most elderly people spend time not doing activities that are too heavy, such as sitting or lying down. As a result, they often experience health problems, ranging from back pain to feeling tired. Conversely, staying active in old age makes you healthier, more productive, and happier. Many sports can be done by the elderly including aerobics, cycling, walking, and jogging. When exercising, a lot must be considered in carrying luggage when exercising. By conducting direct research and studies in the field, therefore the product of Sports Equipment Bags for the Elderly is suitable for elderly needs when carrying sports equipment using 2 trawling systems to be comfortable, safe and comfortable.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Keywords: *Elderly, Sports, Bags, Sports Equipment.*

PERLENGKAPAN OLAHRAGA UNTUK LANSIA

Dicky Ishaq Fadhila

41915210014

ABSTRAK

Olahraga dilakukan mulai dari usia dini hingga lanjut usia. Sebagian besar orang lanjut usia menghabiskan waktunya tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat, seperti duduk-duduk atau berbaring. Akibatnya, mereka semakin sering mengalami gangguan kesehatan, mulai dari sakit punggung hingga merasa cepat lelah. Sebaliknya, tetap aktif bergerak di usia senja membuat anda lebih sehat, produktif, dan bahagia. Banyak olahraga yang dapat dilakukan oleh lansia diantaranya senam aerobik, bersepeda, jalan kaki, dan *jogging*. Disaat berolahraga, banyak yang harus diperhatikan dalam membawa binaan pada saat berolahraga. Dengan melakukan riset langsung serta studi di lapangan, maka dari itu terciptalah produk Tas Perlengkapan Olahraga untuk Lansia yang cocok untuk kebutuh lansia pada saat membawa perlengkapan olahraga dengan menggunakan 2 sistem pembawaan agar mudan, aman dan nyaman.

Kata kunci : Lansia, Olahraga, Tas, Perlengkapan olahraga.