ABSTRAK

Laporan Pengantar Tugas Akhir

BUKU PANDUAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN LATIHAN ANGKAT BEBAN

Oleh:

Indra Juliana

51910003

Program Studi Desain Komunikasi Visual

Laporan tugas akhir ini akan membahas mengenai latihan angkat beban yaitu "fitnes" yang dilakukan oleh pelaku latihan angkat beban. Latihan angkat beban atau sering dikenal dengan istilah "fitnes" merupakan salah satu olahraga yang cukup disenangi olah masyarakat terutama pria. Olahraga ini tidak hanya mendapatkan kebugaran dan kesehatan tubuh saja, tetapi dapat memberikan pembentukan pada tubuh menjadi lebih atletis dan ideal, yang menjadi daya pikat lebih terutama bagi kaum pria. Dari data yang diperoleh dari target audiens bahwa masalah yang terjadi berpengaruh terhadap pengetahuan latihan angkat beban itu sendiri, mulai dari waktu latihan, waktu istirahat, aturan pola makan, penggunaan suplemen dan masih ada yang mengkonsumsi rokok yang cukup jelas sangat buruk pengaruhnya bagi kesehatan. Dari masalah tersebut maka solusi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara membuat sebuah buku panduan "Gaya Hidup Sehat Dengan Latihan Angkat Beban" yang ditujukan untuk pria yang berusia 17 - 35 tahun . Di dalam buku panduan akan berisi mengenai tahapan – tahapan untuk memulai latihan angkat beban, dan juga penjelasan seputar mengenai latihan angkat beban itu sendiri. Diharapkan dengan adanya buku panduan "Gaya Hidup Sehat Dengan Latihan Angkat Beban" dapat memberikan sebuah informasi yang nantinya akan memberikan manfaat terhadap yang membacanya sehingga dapat melakukannya dengan baik.

Kata kunci : Latihan Angkat Beban, Fitnes, Gaya Hidup Sehat, Olahraga