CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Merancang Rutinitas Olahraga di Rumah



Rutinitas olahraga di rumah memberikan fleksibilitas dan konsistensi dalam menjaga kebugaran. Gunakan panduan ini untuk menyusun rencana yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

- 12 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tentukan Target Kebugaran Anda

Perjelas apa yang ingin Anda capai: kekuatan, daya tahan, kelenturan, atau penurunan berat badan.

TIP *Bagi target besar menjadi pencapaian kecil yang terukur, misalnya bisa melakukan 10 kali push-up berturut-turut.*

2 Pilih Area Olahraga

Sediakan area yang lapang dan bebas gangguan untuk berolahraga.

TIP *Gunakan matras yoga atau karpet agar lebih nyaman dan stabil saat berolahraga.*

3 Pilih Peralatan (Opsional)

Tentukan apakah Anda akan menggunakan beban, resistance band, atau latihan beban tubuh dalam rutinitas Anda.

TIP *Mulailah dengan peralatan sederhana seperti resistance band sebelum membeli alat yang lebih mahal.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap