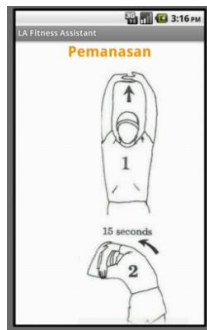


CARA MENJALANKAN PROGRAM

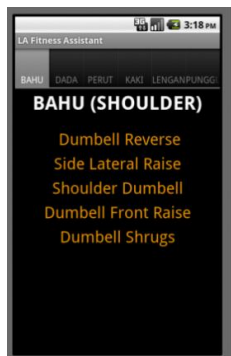
1. Buka aplikasi Fitness Assistant for Beginners
2. Pilih salah satu Menu Utama



3. Tampilan Menu Pemanasan



4. Tampilan Menu Bentuk Gerakan



5. Pilih Tab Menu Gerakan kemudian pilih list menu yang ditampilkan setiap tab menu. Kemudian akan menampilkan contoh gerakan seperti gambar dibawah ini.



Untuk menjalankan suara maka pilih tombol play (biru), dan untuk mengakhiri suara maka pilih tombol stop (merah).

6. Tampilan Menu IMT



Untuk dapat mengetahui hasil kalkulasi IMT, maka harus menginputkan jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan. Setelah semua lengkap maka tekan tombol hitung. Kemudian hasil kalkulasi akan ditampilkan pada resume.

7. Tampilan Menu Program Latihan



The screenshot displays the 'Program Latihan' (Workout Program) menu in the LA Fitness Assistant app. It is divided into two sections: 'Bahu / Shoulder' and 'Dada / Chest'. Each section contains a table with columns for 'No.', 'Latihan' (Exercise), 'Set/Repetisi' (Sets/Repetitions), and 'Durasi' (Duration).

No.	Latihan	Set/Repetisi	Durasi
Bahu / Shoulder			
1. Dumbbell Reverse Fly			
1	1	10-15	
	2	8-10	
	3	6-8	
2	1	10-15	
	2	10	
	3	10	
3	1	10-15	
	2	10	
	3	10	
4	1	10-15	
	2	10	
	3	10	
5	1-3	10-15	
Dada / Chest			
1. Dumbbell Press			
	1	12	
	2	8-10	
	3	6	
	4	15	

Tampilan menu program latihan di atas menampilkan informasi berupa tabel repetisi dan set dalam setiap gerakan berupa gambar.

8. Tampilan Menu Profil



Menampilkan informasi pembuat aplikasi.