

CARA MENJALANKAN PROGRAM

1. Pastikan smartphone sudah terhubung dengan internet agar database dapat diakses.
2. Buka aplikasi dan tekan tombol **mulai sekarang**.



3. Isi data diri nama, usia, berat badan, tinggi badan dan gender, setelah itu tekan tombol >.

A screenshot of the app's registration form, titled "Langkah 1 dari 3". The form is titled "Hai" and includes the instruction "Isi data dibawah ini untuk memulai". The form contains several input fields: "Nama" with the value "Dzul Hilmi", "Usia" with the value "23", "Berat Badan (kg)" with the value "50", "Tinggi (cm)" with the value "163", and "Gender" with the value "Laki-laki" and a dropdown arrow. The status bar at the top shows the time 05:31 and various icons.

4. Isi data ukuran lingkaran leher, lingkaran pinggang, dan lingkaran panggul (untuk gender perempuan) setelah itu tekan tombol >.

05.32

< Langkah 2 dari 3 >

Hai, Dzul Hilmi
Isi data dibawah ini untuk menghitung kadar lemak

Lingkar Leher
35

Lingkar Pinggang
81

5. Pilih tipe tubuh dan status aktivitas fisik anda setelah itu tekan tombol **checklist**.

05.33

< Langkah 3 dari 3 ✓

Tipe Tubuh
Pilih sesuai tipe tubuh anda

Ectomorph **Mesomorph** **Endo**

Ectomorph. Tipe ini memiliki perawakan tinggi namun struktur tulangnya lebih kecil.

Aktifitas Fisik
Seberapa sering anda beraktifitas

Sangat ringan Ringan Sedang

Kegiatan aktivitas sangat ringan membutuhkan tenaga yang kecil, contohnya : Tidur, berbaring, sedikit jalan

6. Setelah mengisi semua data, maka akan keluar hasil perhitungan dan *treatment*. Untuk melihat program latihan, tekan menu Cutting 1, Cutting 2, Cutting 3 dan Cutting 4. Untuk membuat data baru tekan tanda + dan untuk memperbarui data tekan tanda pensil.

Halo test + ✎

Hasil penghitungan

Body Mass Index
25.47
kg/m²
Status gizi: Gemuk (Kelebihan berat badan Tingkat Ringan)

Body Fat Percentage
29.7%

Ideal Body Fat Percentage Chart
(American Council on Exercize)

Description	Men	Women
Essential Fat	2-5%	10-13%
Athletes	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Average	18-24%	25-31%
Obese	25%+	32%+

Asupan kalori yang kamu butuhkan
1984.26 kalori/hari

Asupan nutrisi perhari:
Karbohidrat 186.32 - 248.43 gr
Protein 248.43 - 310.53 gr
Lemak 55.21 gr

Hasil Penentuan

Berdasarkan hasil penghitungan, kamu disarankan untuk melakukan Cutting

Treatment Cutting

- Makan 5-6 kali perhari dengan jarak waktu setiap kali makan yaitu 2-3jam.
- Istirahat yang cukup dengan tidur 7-8 jam perhari.
- Melakukan olahraga kardio pada saat hari off training dengan durasi 30 - 60 menit.

Let's Cutting
Program pelatihan Cutting

Cutting 1
Program pelatihan Cutting minggu pertama →

Cutting 2
Program pelatihan Cutting minggu kedua →

Cutting 3
Program pelatihan Cutting minggu ketiga →

Cutting 4
Program pelatihan Cutting minggu keempat →

16.50

Cutting Minggu 1 ✕

1 2 3 4 5 €

Upper Body A
Fokus Pada Otot Dada, Bahu, Punggung, dan Tangan

Directions
(2x5, 1x5+) Artinya 2 Set 5 Repetisi dan 1 Set terakhir 5 Repetisi minimal (Jadi total 3 set)

- Barbell Benchpress / 2x5, 1x5+
- Barbell Bent Over Rows / 2x5, 1x5+
- Incline Dumbbell Press / 2x8, 1x8+
- Lat Pulldown / 2x8, 1x8+
- Dumbbell Lateral Raises / 2x12, 1x12+
- Tricep Cable Pushdown / 2x12, 1x12+

7. Untuk pembaruan data, jika sudah selesai tekan tombol **update**, dan anda langsung menampilkan halaman hasil.

16.52

Update Data

Nama
rengga

Usia
22

Berat Badan (kg)
78

Tinggi (cm)
175

Lingkar Leher
36

Lingkar Pinggang
88

Lingkar Panggul

Pilih sesuai tipe tubuh anda

Ectomorph Endomorph Mesomorph

Seberapa sering anda beraktifitas

Sangat ringan Ringan Sedang

UPDATE