

Pengaruh Latihan Intensitas Rendah-Sedang Terhadap Berat Badan, Body Fat, Visceral, BMR, Body Age, Subjek Whole, Trunck, Arm, Leg, Skele Whole Body Pada Penderita Obesitas

Oleh: Nawan Primasoni

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Intensitas Rendah-Sedang Terhadap Berat Badan, Body Fat, Visceral, BMR, Body Age, Subjek Whole, Trunck, Arm, Leg, Skele Whole Body Pada Penderita Obesitas. yang dapat digunakan untuk Menambah referensi bagi khalayak untuk mencoba pola hidup sehat dengan berolahraga.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan satu kelompok yang memperoleh perlakuan, kemudian diberikan tes dan pengukuran untuk mengetahui respon tubuh pada obesitas. Pengukuran body composition meliputi: berat badan, body fat, visceral, bmr, body age, subjek whole, trunck, arm, leg, skele whole body

Kata Kunci: *Intensitas rendah, intensitas sedang, body composition*