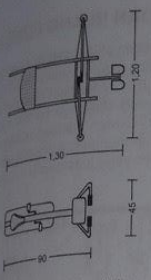
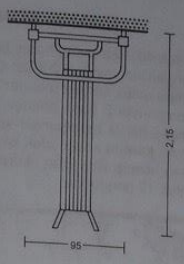
RUANG KONDISI DAN RUANG FITNESS

→ 📖

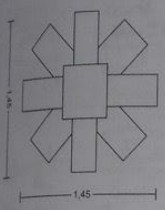
Informasi: Institut Federal untuk Ilmu Pengetahuan Olah Raga
Carl – Diem – Weg 4, 5000 Köln 41



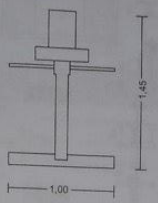
① Alat dayung/alat kayuh dan Argometer sepeda



② Papan untuk melatih otot perut dengan palang besi untuk mengangkat badan dan dinding anak tangga



③ Pusat latihan multiguna



④ Alat tarik

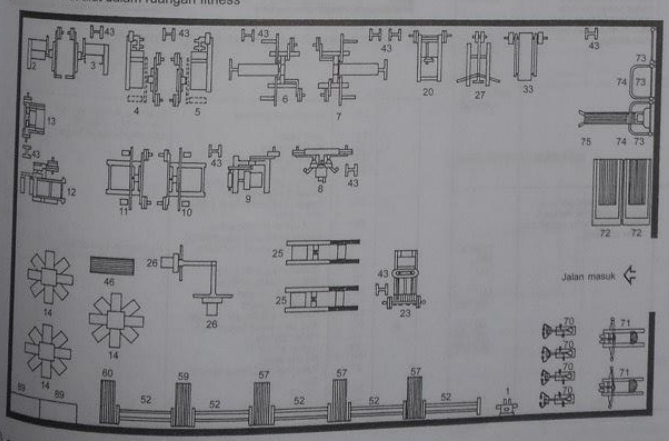
Bidang	Luas ruang (kondisi ruangan)			Peralatan
	40 m²	40 m²	40 m²	
A			1	1 Tol tangan
		2/3*	2	2 Alat untuk bisep
			3	3 Alat untuk trisep
		4/5*	4	4 Mesin Pull – Over I
			5	5 Mesin Pull – Over II
		6/7*	6	6 Mesin Latissimus I
			7	7 Mesin Latissimus II
		8	8	8 Alat untuk dada
		9	9	9 Alat untuk badan
		10/11*	10	10 Alat pinggul I
			11	11 Alat pinggul II
		12	12	12 Alat untuk kaki
		13	13	13 Alat untuk telapak kaki
	14 (2×)		14 (3×)	14 Pusat multi latihan
B			20	20 Alat tekan/alat beban I
			23	23 Alat tekan kaki
		25	25 (2×)	25 Alat untuk otot perut
		26	26 (2×)	26 Alat tarik
			27	27 Palang besi untuk mengangkat beban
			33	33 Halter lantai (tanpa alat) latissimus
C				
	46 (2×)	43 (4×)	43 (10×)	43 Standar cakram ukuran kecil
		46 (2×)	46	46 Tempat duduk latihan
D	50	50	50 (3×)	50 Halter tinju
	51	51	51 (3×)	51 Halter jarak pendek
	52	52	52 (5×)	52 Standar halter pendek
			53	53 Latihan tiang halter
		56		56 Tempat duduk tekan
		57	57 (3×)	57 Bangku miring I
		58		58 Bangku miring II
			59	59 Bangku bundar
		60	60	60 Bangku latihan multi guna
		61		61 Halter padat/rapat
		62		62 Standar halter
E	70 (3×)	70	70 (4×)	70 Argometer sepeda
	71 (2×)	71 (3×)	71 (2×)	71 Alat dayung/kayu
	72		72 (2×)	72 Ban berjalan
	73	73 (2×)	73 (3×)	73 Dinding anak tangga
	74	74 (2×)	74 (2×)	74 Pegangan/palang besi untuk mengangkat badan
	75	75	75	75 Papan untuk latihan otot perut
		78		78 Bola/peluru berlubang
	79 (2×)	79 (2×)	79 (3×)	79 Alat kembang kempis
	80 (2×)	80 (2×)	80 (2×)	80 Tali untuk lompat (skiping)
	81 (2×)	81 (2×)	81 (3×)	81 Lintasan Deuser
	82 (2×)	82 (2×)	82 (3×)	82 Halter untuk melatih jari-jari tangan
	83 (2×)	83 (2×)	83 (3×)	83 Alat berbentuk bola (peluru)
		85 (2×)	85 (3×)	85 Halter hidro
	89	89	89 (2×)	89 Lemari peralatan

* Alat 2 dan 3, 4 dan 5, 6 dan 7 serta 10 dan 11 merupakan macam-macam produksi untuk 2 fungsi yang dapat dikerjakan/dibentuk
** Pada contoh keterangan gambar 2 sampai 8 disebutkan (ditunjukkan) standar penting untuk cakram halter atau halter tinju, halter pendek dan halter padat. Di toko alat-alat itu sangat berbeda-beda model-nya dan oleh karena itu harus diselaraskan pada setiap pertambahan jumlah halter dan cakram halter.

⑦ Usulan perlengkapan (peralatan) ruang fitness

Bidang	Peralatan atau perlengkapan	Latihan	Kemampuan motorik dan atau keterampilan	Tujuan latihan
A	Tahap latihan secara umum	Satu gerakan melentur	Daya mobilitas (kegesitan)	Kondisi
B	Tahap latihan khusus	Beberapa gerakan melentur	Daya kecepatan	Fitness
C	Lebar/luas pipa – pindah (dengan beberapa tekanan) atau palang tunggal isometrik	Beberapa gerakan melentur	Koordinasi daya kecepatan	Kondisi
D	Peralatan kecil biasa	Satu/lebih gerakan melentur	Daya mobilitas	Fitness
E	Alat latihan khusus serta ruang bebas untuk latihan pemanasan (senam dan lain-lain)	Satu atau lebih gerakan melentur	Koordinasi Daya tahan Koordinasi daya	Fitness Kondisi Fitness Kondisi

⑤ Susunan alat-alat dalam ruangan fitness

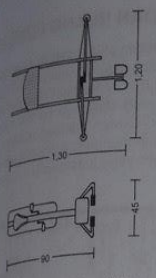


⑥ Contoh ruangan fitness dengan luas kira-kira 200 m²

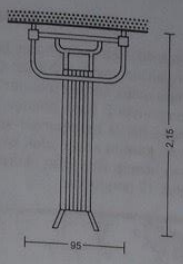
1 Rol tangan
2 Alat untuk bisep
3 Alat untuk trisep
4 Mesin Pull – Over I
5 Mesin Pull – Over II
6 Mesin Latissimus I
7 Mesin Latissimus II
8 Alat untuk dada
9 Alat untuk badan
10 Alat pinggul I
11 Alat pinggul II
12 Alat untuk kaki
13 Alat untuk telapak kaki
14 Pusat multi latihan
20 Alat tekan/alat beban I
23 Alat tekan kaki
25 Alat untuk otot perut
26 Alat tarik
27 Palang besi untuk mengangkat beban
33 Halter lantai (tanpa alat) latissimus
43 Standar cakram ukuran kecil
46 Tempat duduk latihan
50 Halter tinju
51 Halter jarak pendek
52 Standar halter pendek
53 Latihan tiang halter
57 Bangku miring I
58 Bangku miring II
59 Bangku bundar
60 Bangku latihan multi guna
61 Halter padat/rapat
62 Standar halter
70 Argometer sepeda
71 Alat dayung/kayu
72 Ban berjalan
73 Dinding anak tangga
74 Pegangan/palang besi untuk mengangkat badan
75 Papan untuk latihan otot perut
89 Lemari peralatan

RUANG KONDISI DAN RUANG FITNESS

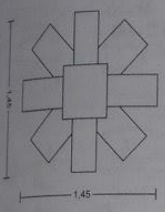
Informasi: Institut Federal untuk Ilmu Pengetahuan Olah Raga
Carl – Diem – Weg 4, 5000 Köln 41



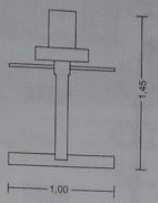
① Alat dayung/alat kayuh dan Argometer sepeda



② Papan untuk melatih otot perut dengan palang besi untuk mengangkat badan dan dinding anak tangga



③ Pusat latihan multiguna



④ Alat tarik

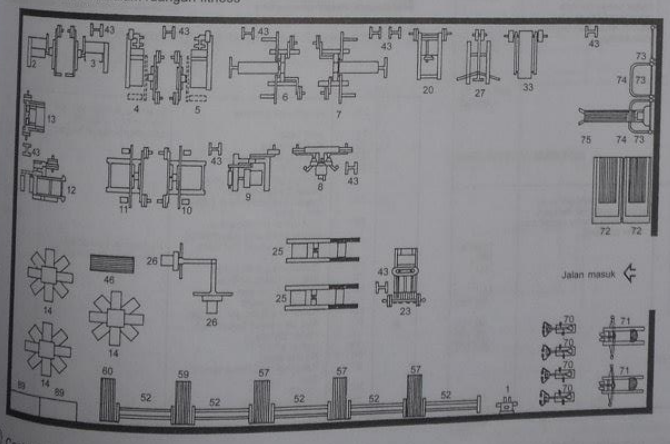
Bidang	Luas ruang (kondisi ruangan)			Peralatan
	40 m²	40 m²	40 m²	
A			1	1 Tol tangan
		2/3*	2	2 Alat untuk bisep
			3	3 Alat untuk trisep
		4/5*	4	4 Mesin Pull – Over I
			5	5 Mesin Pull – Over II
		6/7*	6	6 Mesin Latissimus I
			7	7 Mesin Latissimus II
		8	8	8 Alat untuk dada
		9	9	9 Alat untuk badan
		10/11*	10	10 Alat pinggul I
			11	11 Alat pinggul II
		12	12	12 Alat untuk kaki
		13	13	13 Alat untuk telapak kaki
	14 (2×)		14 (3×)	14 Pusat multi latihan
B			20	20 Alat tekan/alat beban I
			23	23 Alat tekan kaki
		25	25 (2×)	25 Alat untuk otot perut
		26	26 (2×)	26 Alat tarik
			27	27 Palang besi untuk mengangkat beban
			33	33 Halter lantai (tanpa alat) latissimus
C				
	46 (2×)	43 (4×)	43 (10×)	43 Standar cakram ukuran kecil
		46 (2×)	46	46 Tempat duduk latihan
D	50	50	50 (3×)	50 Halter tinju
	51	51	51 (3×)	51 Halter jarak pendek
	52	52	52 (5×)	52 Standar halter pendek
			53	53 Latihan tiang halter
		56		56 Tempat duduk tekan
		57	57 (3×)	57 Bangku miring I
		58		58 Bangku miring II
			59	59 Bangku bundar
		60	60	60 Bangku latihan multi guna
		61		61 Halter padat/rapat
		62		62 Standar halter
E	70 (3×)	70	70 (4×)	70 Argometer sepeda
	71 (2×)	71 (3×)	71 (2×)	71 Alat dayung/kayu
	72		72 (2×)	72 Ban berjalan
	73	73 (2×)	73 (3×)	73 Dinding anak tangga
	74	74 (2×)	74 (2×)	74 Pegangan/palang besi untuk mengangkat badan
	75	75	75	75 Papan untuk latihan otot perut
		78		78 Bola/peluru berlubang
	79 (2×)	79 (2×)	79 (3×)	79 Alat kembang kempis
	80 (2×)	80 (2×)	80 (2×)	80 Tali untuk lompat (skiping)
	81 (2×)	81 (2×)	81 (3×)	81 Lintasan Deuser
	82 (2×)	82 (2×)	82 (3×)	82 Halter untuk melatih jari-jari tangan
	83 (2×)	83 (2×)	83 (3×)	83 Alat berbentuk bola (peluru)
		85 (2×)	85 (3×)	85 Halter hidro
	89	89	89 (2×)	89 Lemari peralatan

* Alat 2 dan 3, 4 dan 5, 6 dan 7 serta 10 dan 11 merupakan macam-macam produksi untuk 2 fungsi yang dapat dikerjakan/dibentuk
** Pada contoh keterangan gambar 2 sampai 8 disebutkan (ditunjukkan) standar penting untuk cakram halter atau halter tinju, halter pendek dan halter padat. Di toko alat-alat itu sangat berbeda-beda model-nya dan oleh karena itu harus diselaraskan pada setiap pertambahan jumlah halter dan cakram halter.

⑦ Usulan perlengkapan (peralatan) ruang fitness

Bidang	Peralatan atau perlengkapan	Latihan	Kemampuan motorik dan atau keterampilan	Tujuan latihan
A	Tahap latihan secara umum	Satu gerakan melentur	Daya mobilitas (kegesitan)	Kondisi
B	Tahap latihan khusus	Beberapa gerakan melentur	Daya kecepatan	Fitness
C	Lebar/luas pipa – pindah (dengan beberapa tekanan) atau palang tunggal isometrik	Beberapa gerakan melentur	Koordinasi daya kecepatan	Kondisi
D	Peralatan kecil biasa	Satu/lebih gerakan melentur	Daya mobilitas	Fitness
E	Alat latihan khusus serta ruang bebas untuk latihan pemanasan (senam dan lain-lain)	Satu atau lebih gerakan melentur	Koordinasi Daya tahan Koordinasi daya	Fitness Kondisi Fitness Kondisi

⑤ Susunan alat-alat dalam ruangan fitness



⑥ Contoh ruangan fitness dengan luas kira-kira 200 m²

1 Rol tangan
2 Alat untuk bisep
3 Alat untuk trisep
4 Mesin Pull – Over I
5 Mesin Pull – Over II
6 Mesin Latissimus I
7 Mesin Latissimus II
8 Alat untuk dada
9 Alat untuk badan
10 Alat pinggul I
11 Alat pinggul II
12 Alat untuk kaki
13 Alat untuk telapak kaki
14 Pusat multi latihan
20 Alat tekan/alat beban I
23 Alat tekan kaki
25 Alat untuk otot perut
26 Alat tarik
27 Palang besi untuk mengangkat beban
33 Halter lantai (tanpa alat) latissimus
43 Standar cakram ukuran kecil
46 Tempat duduk latihan
50 Halter tinju
51 Halter jarak pendek
52 Standar halter pendek
53 Latihan tiang halter
57 Bangku miring I
58 Bangku miring II
59 Bangku bundar
60 Bangku latihan multi guna
61 Halter padat/rapat
62 Standar halter
70 Argometer sepeda
71 Alat dayung/kayu
72 Ban berjalan
73 Dinding anak tangga
74 Pegangan/palang besi untuk mengangkat badan
75 Papan untuk latihan otot perut
89 Lemari peralatan