

ABSTRAK

Fitness saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup masyarakat urban di dunia, khususnya di Indonesia. Namun tidak semua orang dapat menjadikan *fitness* sebagai gaya hidup sehat dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengetahuan tentang dunia *fitness* itu sendiri. Hal ini telah diantisipasi oleh para penyedia tempat yaitu dengan menyediakan jasa para *Personal Trainer* (PT) yang membantu pelanggan dalam menjalankan *fitness* secara baik dan benar. Untuk dapat menggunakan jasa PT yang disediakan oleh penyedia tempat dibutuhkan biaya yang lebih mahal daripada biaya untuk menjadi anggota (*member*).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dibuatlah Aplikasi Visualisasi Panduan *Fitness* Berbasis Mobile yang dapat membantu para *member* Atlas Sports Club Surabaya yang tidak menggunakan jasa *Personal Trainer*. Aplikasi ini berisi panduan gerakan *fitness* yang ditampilkan secara visual melalui teks dan gambar serta video, panduan nutrisi, pengatur *alarm* jadwal latihan pribadi serta dapat memberikan informasi seputar dunia *fitness* dengan mudah dan dapat diperbaharui.

Setelah dilakukan uji coba aplikasi pada pengguna, yaitu *member* Atlas Sports Club Surabaya, pengguna dapat melakukan gerakan *fitness*, termasuk di dalamnya latihan beban, aerobik dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Pengguna juga dapat terbantu dengan adanya jadwal latihan dan jadwal makan pribadi serta informasi-informasi yang dapat membantu dalam menjalankan aktivitas *fitness* sehari-hari.

Kata kunci: *Fitness, Personal Trainer, Visualisasi, Mobile Device.*