





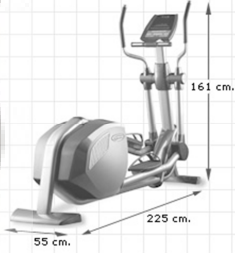

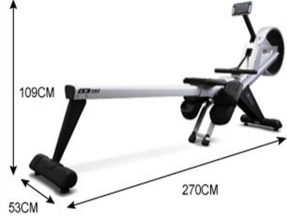


LAMPIRAN

a. Peralatan Fitness

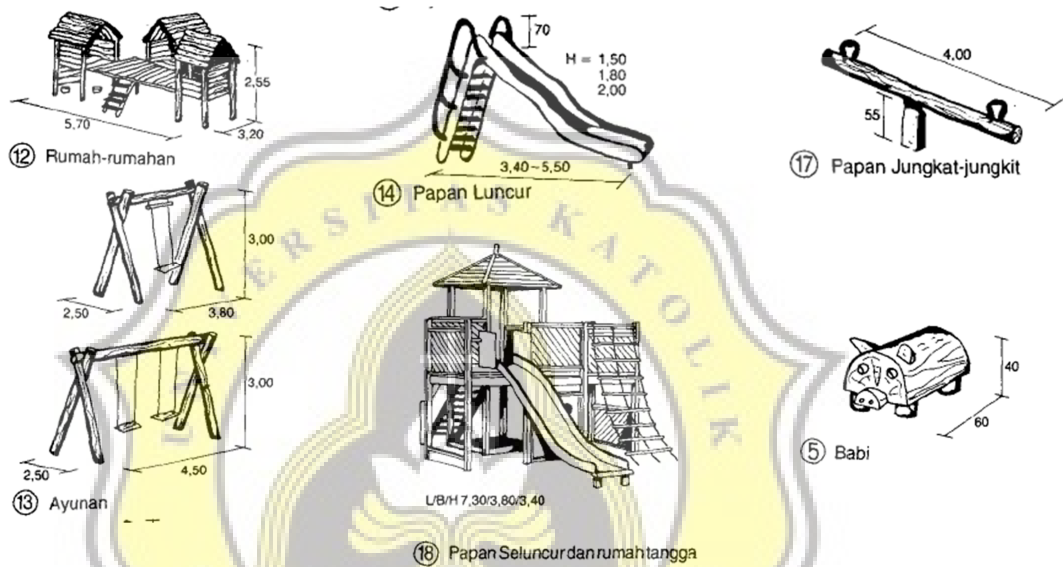
NO	NAMA ALAT	UKURAN	GAMBAR
1.	Smith Machine w/counter balance GF-01	Width = 213 cm Length = 131 cm Height = 213 cm	
2.	Pec Deck / Real Delt / Butterfly GS-20	Width = 139 cm Length = 103 cm Height = 189 cm	
3.	Treadmill	Width = 145 cm Length = 67 cm Height = 130 cm	
4.	Sepeda statis	Width = 110 cm Length = 50 cm Height = 155 cm	

5.	Power Yoga	Width = 65 cm Length = 59 cm Height = 65 cm	
6.	Lat Pull Down GS-14	Width = 134 cm. Length = 189 cm. Height = 210 cm.	
7.	Cardio Elliptical	Width = 55 cm Length = 225 cm Height = 161 cm	
8.	Upright bike	Width = 118 cm. Length = 58 cm. Height = 150 cm.	

9.	Professional Rower	Width = 270 cm. Length = 53 cm. Height = 109 cm.	
----	--------------------	--	---

Sumber : www.sportofit.com

b. Peralatan bermain di Playground



Sumber : Data Arsitek jilid 1 hal 276

c. Fungsi Tanaman Penunjang Kesehatan Tubuh

Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan tumbuhan aromatik. Kata “aroma” berarti “bau” bisa bau wangi atau bau tak sedap. Bau wangi atau keharuman bisa dari tumbuhan dan buah-buahan. Misalnya aroma yang bisa kita temukan di halaman rumah seperti aroma bunga melati, mawar, lavender dll. Sedangkan untuk buah seperti buah jeruk nipis, jambu, lemon serta tumbuh-tumbuhan lainnya. Alam memang merupakan sebuah “lemari obat” yang sangat besar yang dapat kita manfaatkan. Sementara terapi adalah upaya membangkitkan semangat, menyegarkan dan menjaga kesehatan pikiran, jiwa dan raga, serta merangsang proses penyembuhan dengan menggunakan tanaman

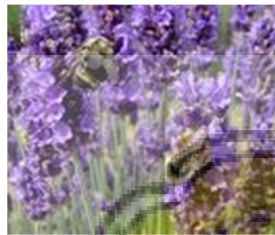
aromatic. Berikut beberapa contoh tanaman – tanaman aromatic yang ada di Indonesia :

➤ Melati

Aroma yang dihasilkan memberikan efek suasana romantis, namun tidak dianjurkan untuk penggunaan yang terlalu banyak karena menyebabkan udara menjadi tidak segar.



➤ Lavender



Aroma bunga ini membantu terciptanya keseimbangan tubuh dan pikiran, serta mengurangi insomnia.

➤ Lotus

Aroma yang dihasilkan dapat menyejukkan, memberi rasa nyaman, membantu penyembuhan, mengurangi depresi, sangat disarankan untuk relaksasi.



➤ Mawar



Aroma bunga mawar dapat mengatasi stres dan depresi. Selain itu, kandungan zat bunga mawar juga dapat berfungsi sebagai terapi penghilang sakit kepala

➤ Rosemary

Melegakan otot dan pikiran. Aromanya membantu lebih berkonsentrasi dan percaya diri.



➤ Peppermint



Aroma yang begitu menyegarkan, membangkitkan suasana, mengurangi ketegangan.

➤ Kacapiring

Kacapiring ini memberikan aroma sensasional, ketenangan, suasana bahagia dan damai.



➤ Cempaka



Aromanya dapat menambah semangat, suasana gembira, kehangatan dan relaksasi

➤ Chamomile

Aroma Chamomile dapat memberikan efek menenangkan, serta menangkal radikal bebas yang bisa menyebabkan penuaan.



➤ Ylang – Ylang / kenanga

Aromanya memberikan rasa gembira, relaksasi, membantu penyembuhan menghilangkan depresi.

