Prakata

Bismillahirrahmanirrohim

Pandemic COVID-19 yang terjadi saat ini membuat seluruh masyarakat harus mengubah pola hidupnya. Perubahan yang sangat signifikan adalah adanya semangat yang tinggi pada masyarakat untuk melakukan Latihan fisik/olahraga. Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat diharapkan mampu untuk meningkatkan imun tubuh. Olahraga yang mampu meningkatkan imun tubuh adalah olahraga yang benar. Buku ini memuat panduan olahraga yang benar yang disusun berdasarkan kebutuhan tubuh untuk menerima beban pada saat berolahraga. Semoga buku ini memberikan manfaat yang besar untuk membantu masyarakat dalam mempertahankan imunitas tubuh.Buku ini disusun berdasarkan kajian-kajian penelitian yang telah dilakukan.

Demikian buku ini dibuat semoga dapat bermanfaat

Penulis