

## Bugar dengan latihan beban

Thomas R. Beachle

Deskripsi Lengkap: <http://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=44936&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Bugar dengan latihan beban, apa mungkin ? Latihan Beban yang anaerobik selalu memberi gambaran tubuh gempal beroto dengan gerak lamban. Ternyata pikiran demikian salah.