



CERTIFIED FITNESS TRAINER & MAT PILATES INSTRUCTOR

Memberdayakan Perempuan
Lewat Kebugaran

300+ Clients

Dibuat oleh: Ferinda Syaputri

2026 | Portofolio

PENGANTAR SINGKAT

Visi dan Misi



Halo, saya Fe.

Saya adalah pelatih kebugaran bersertifikat yang mendedikasikan diri untuk mendampingi para perempuan menemukan kekuatan dan versi terbaik dari diri mereka melalui olahraga. Banyak orang berpikir olahraga hanya soal mengangkat beban berat atau lari sejauh mungkin. Tapi, seringkali kita lupa satu hal vital: Mobilitas.

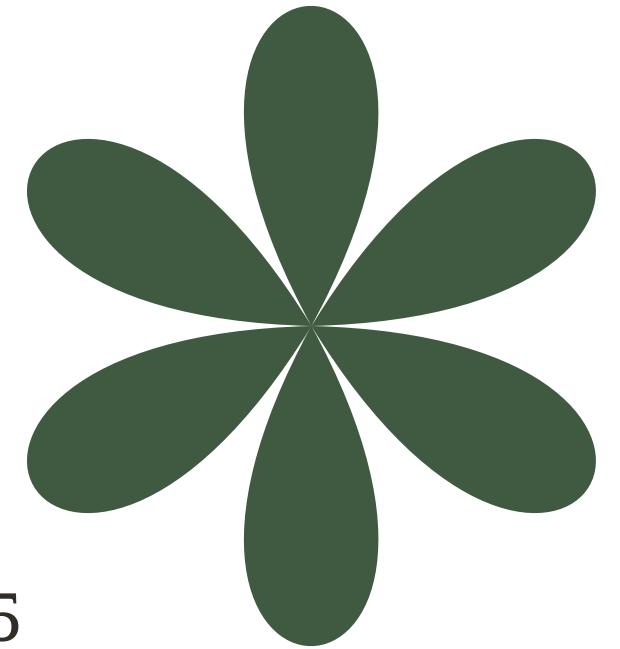
Mobilitas tubuh (atau mobilitas fisik) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara bebas, mudah, dan teratur dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Kemampuan ini didukung oleh sistem muskuloskeletal (tulang, otot, sendi) dan sistem saraf yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas dasar seperti duduk, berdiri, dan berjalan.

Visi & Misi

Memberdayakan perempuan lewat kebugaran dengan pendekatan mindful movement (gerakan yang disadari) dan perbaikan mobilitas. Saya percaya bahwa tubuh yang sehat membutuhkan keseimbangan. Tanpa kelenturan, otot yang kuat akan kaku dan rentan cedera. Tanpa kekuatan, tubuh yang lentur tidak memiliki topangan. Fondasi fisik yang kuat tidak hanya mencegah cedera, tetapi juga membangun kemandirian dan kepercayaan diri perempuan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal, bahkan dengan berlatih dari rumah sekalipun.

KEAHLIAN UTAMA

Sertifikasi & Pengalaman



SERTIFIKASI PROFESIONAL

- Certified Advanced Fitness Trainer, RAI INSTITUTE 2026
- Certified Mat Pilates Instructor, PROFESSIONAL FITNESS, WELLNESS & HEALTH 2025
- Certified BellyCore Fitness Instructor, TRANSFORMATION ACADEMY 2024

INSTRUKTUR & PENDIRI JUST FIT MUSLIMA

Menyediakan layanan studio yang berfokus pada pengalaman berlatih yang intim (boutique model), aman, dan dipersonalisasi khusus perempuan.

EDUKATOR & KREATOR PROGRAM

Mengembangkan berbagai kurikulum kebugaran perempuan, termasuk program mentoring "Bend with Fe", serta aktif menyusun modul panduan dan tulisan edukatif seputar mindful movement untuk latihan mandiri di rumah.

TITIK BALIK

Kisah Perjalanan Saya



Dedikasi saya di dunia kebugaran tidak lahir dari ruang gym yang sempurna, melainkan dari sebuah titik terendah dalam kesehatan saya sendiri. Di masa lalu, saya adalah seseorang yang berstatus "sakit-sakitan". Saya sering bolak-balik ke IGD dan perawatan intensif untuk menghadapi krisis kesehatan paru-paru hingga gangguan hormon yang berlangsung selama 13 tahun, 2010-2023.

Kondisi tersebut merambat pada masalah fisik lainnya. Tubuh saya memberikan sinyal bahaya yang bertubi-tubi: mulai dari nyeri lutut yang membatasi gerak, syaraf lumbar yang kejang, hingga postur tubuh saya yang perlahan berubah menjadi membungkuk karena menahan sakit dan kehilangan kekuatan penyangga.



KESEMBUHAN SEJATI

Berawal Dari Perubahan



Dari masa-masa berat tersebut, saya belajar satu pelajaran berharga: pengobatan medis sangatlah krusial, tetapi itu saja tidak akan pernah cukup tanpa adanya komitmen untuk mengubah pola hidup secara menyeluruh.

Kesembuhan total, postur yang kembali tegak, dan kebebasan bergerak yang saya miliki saat ini adalah hasil dari komitmen yang berjalan beriringan. Saya mendampingi pengobatan medis saya dengan disiplin mengatur pola makan, serta merutinkan latihan fisik. Saya tidak membangun kembali tubuh saya dengan alat-alat berat yang rumit. Saya memulainya perlahan, memulihkan mobilitas dan kekuatan hanya dengan mengandalkan latihan beban tubuh sendiri (bodyweight training). Jika tubuh yang rapuh bisa kembali kuat, luwes, dan berdaya hanya dengan bermodalkan tubuh itu sendiri, maka Anda pun pasti bisa melakukannya. In Syaa Allahu Ta'ala.



PENDEKATAN LATIHAN

Mengapa Mat Pilates x Bodyweight Strength Training?



Banyak perempuan merasa harus memilih antara menjadi lentur atau menjadi kuat. Melalui penggabungan Mat Pilates dan Bodyweight Strength Training, saya menawarkan harmoni dari keduanya: seni mengendalikan tubuh (Contrology a.k.a. Pilates) antara melentur dan menguat.

Mat Pilates (Melentur / Bend):

Fokus pada pernapasan, kontrol, stabilitas core (otot inti), dan mobilitas. Ini adalah kunci agar tubuh bisa bergerak dengan bebas, luwes, dan terhindar dari rasa kaku serta rentan cedera.

Bodyweight Strength (Menguat/Iron/Fe):

Menggunakan beban tubuh sendiri untuk membangun ketahanan, kepadatan tulang, dan otot fungsional. Layaknya unsur besi (Fe) yang kokoh dan tak mudah patah, kita membutuhkan fondasi kekuatan yang tangguh untuk menopang aktivitas sehari-hari.

Sinergi Keduanya: Ketika kelenturan dipadukan dengan kekuatan, kita menciptakan tubuh yang tangguh dan berdaya. Anda tidak memerlukan mesin gym yang rumit. Dengan tubuh Anda sendiri sebagai alat utamanya, kita bisa membangun kekuatan dari dalam ke luar secara aman, nyaman.

DINAMIKA SESI LATIHAN

Mengeksekusi Latihan di Atas Matras



Pendekatan saya di setiap sesi dirancang agar terstruktur, namun tetap memberi ruang bagi tubuh Anda untuk beradaptasi. Baik dalam sesi privat maupun grup, fokus saya adalah keamanan dan perkembangan Anda secara personal melalui tahapan berikut:

1. Rangkaian Gerak Terstruktur:

Dalam satu sesi latihan, saya telah merancang kurikulum yang terdiri dari berbagai variasi gerakan. Rangkaian ini disusun untuk memastikan seluruh kelompok otot dilatih secara seimbang, mencakup elemen mobilitas maupun kekuatan.

2. Waktu sebagai Panduan, Bukan Paksaan (Standar 30 Detik):

Setiap gerakan memiliki durasi standar selama 30 detik. Namun, durasi ini bersifat dinamis dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu. Misalnya, pada gerakan menahan postur (isometric hold), jika ketahanan tubuh Anda saat ini baru berada di angka 10-15 detik, tidak masalah. Kita menghormati kapasitas tubuh Anda hari ini sambil terus membangunnya.

DINAMIKA SESI LATIHAN

Mengeksekusi Latihan di Atas Matras



3. Presisi di Atas Repetisi (Kualitas vs Kuantitas):

Saat kita mulai bergerak, penekanan utama saya selalu pada ketepatan gerakan, bukan pada seberapa banyak (repetisi) atau seberapa cepat Anda bergerak. Satu gerakan lambat dengan postur dan aktivasi otot yang tepat jauh lebih berharga—dan meminimalisir risiko cedera—dibandingkan banyak gerakan namun berantakan.

4. Ruang Untuk Bertumbuh:

Melalui dinamika ini, tubuh Anda tidak akan merasa "dipaksa" melampaui batas yang menyakitkan. Sebaliknya, kita melatih kepekaan (mindful movement) agar Anda mengenali otot mana yang sedang bekerja, memperbaiki postur dari dalam, dan secara bertahap meningkatkan kekuatan Anda secara nyata.

PENGAKUAN KLIEN

Transformasi Kualitas Hidup



Pemulihan & Kebebasan Bergerak

- **Kembali Berdaya Pasca-Trauma:** Seorang dosen berhasil kembali bugar dan beraktivitas normal setelah menjalani masa pemulihan fisik selama setahun penuh pasca kecelakaan.
- **Mandiri di Usia Senja:** Seorang klien lansia akhirnya bisa melepaskan deker (penyangga) lututnya secara permanen karena otot penyangga kakinya yang semakin kuat.
- **Kebebasan Mobilitas:** Klien yang sebelumnya kaku dan kesulitan untuk sekadar berjongkok, kini mampu melakukan gerakan jongkok dengan nyaman dan aman.

Bonus Fisik dari Gerakan yang Presisi

- **Aktivasi Otot Inti (Core):** Seiring dengan membaiknya postur dan kekuatan tubuh secara menyeluruh, klien turut merasakan otot perut yang mulai mengencang sebagai hasil dari aktivasi otot yang tepat.



PENGAKUAN KLIEN

Transformasi Kualitas Hidup * * * * *

Kekuatan untuk Keseharian yang Lebih Mudah

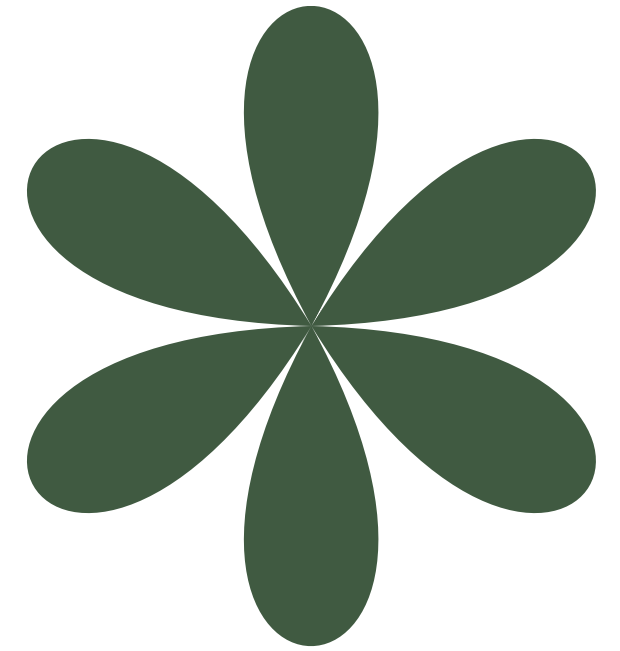
- **Kekuatan Fungsional Ibu:** Klien yang juga seorang ibu kini merasa jauh lebih kuat dan tak mudah lelah saat menggendong anak.
- **Stamina Ekstra:** Klien kini mampu menaiki tangga dengan cepat bahkan setengah berlari, di mana sebelumnya berjalan santai menaiki tangga saja sudah memicu sesak dan kelelahan.
- **Keseimbangan Optimal:** Tingkat keseimbangan membaik drastis, terbukti dari kemampuan klien yang kini bisa berdiri jauh lebih stabil dan tidak mudah goyah saat menaiki transportasi umum seperti kereta.
- **Ibadah Tanpa Nyeri:** Keluhan rasa sakit atau ngilu yang kerap muncul saat gerakan ruku' dalam sholat kini telah hilang sepenuhnya, membuat ibadah terasa lebih nyaman.



Kemenangan Sejati Ada Pada Aktivitas Sehari-hari

Bagi saya, indikator kesuksesan latihan bukanlah semata tentang angka di timbangan, melainkan seberapa besar kualitas hidup perempuan meningkat di keseharian mereka.

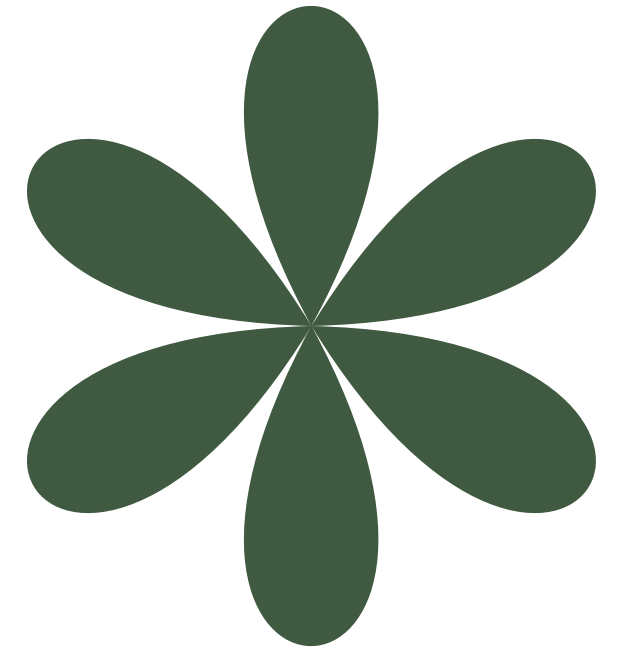
.....dan masih banyak lagi cerita kemenangan kecil lainnya yang mengembalikan senyum dan kepercayaan diri para perempuan.



300+ Klien Sejak 2024

TUJUAN JANGKA PENDEK

Rencana Pengembangan



EKSPANSI EKOSISTEM EDUKASI DIGITAL

- **Pengembangan Kelas Tutorial Aplikasi Kebugaran:** Mengingat tingginya kebutuhan akan latihan mandiri di rumah, saya sedang menyusun kurikulum edukasi terstruktur (berupa panduan rekam layar dan rutinitas gerakan yang dikurasi) untuk mengoptimalkan penggunaan aplikasi kebugaran. Tujuannya agar setiap perempuan bisa berlatih secara efektif dan presisi dari ruang tamunya sendiri.

PENINGKATAN KUALIFIKASI KOMPETENSI

- **Eksplorasi Modul Tingkat Lanjut:** Mengikuti pelatihan dan sertifikasi tambahan untuk melengkapi fondasi Advanced Fitness Trainer dan Mat Pilates yang sudah berjalan.
-

MENGAPA MEMILIH SAYA?

Nilai Tambah dan Komitmen



Di luar sana ada banyak program kebugaran, namun pendekatan yang saya bawaan lebih dari sekadar olahraga, ini tentang mengembalikan kendali tubuh Anda.

Pelatih yang Memahami Perjuangan Anda

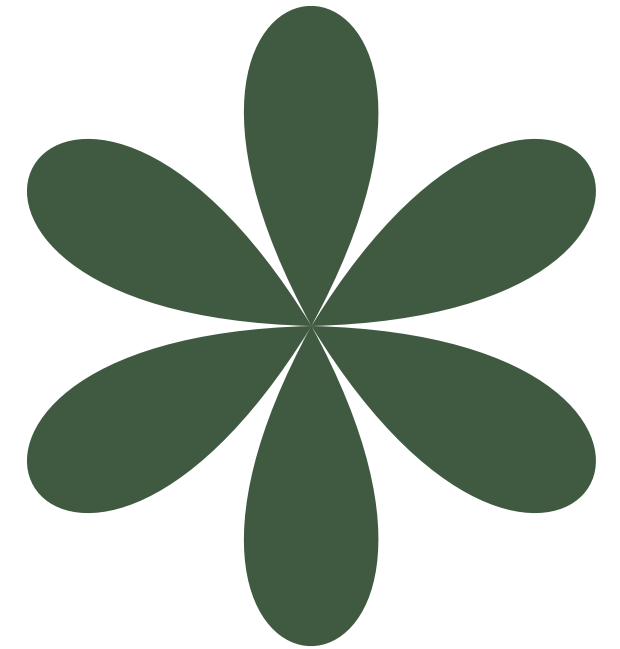
Saya tidak memulai karir kebugaran ini dari titik fisik yang sempurna. Saya pernah berada di titik di mana tubuh terasa rapuh, penuh nyeri sendi, dan rentan sakit. Saya tahu persis rasanya frustrasi ketika tubuh membatasi aktivitas. Empati inilah yang menjadi dasar setiap sesi saya. Anda tidak akan dihakimi, melainkan didampingi langkah demi langkah.

Kita membangun tubuh yang tangguh untuk keseharian—kuat menggendong anak, bebas bergerak aktif, dan beribadah tanpa nyeri lutut.



PILIHAN LAYANAN

INVESTASI KESEHATAN



Setiap perempuan memiliki preferensi dan kebutuhan kenyamanan yang berbeda saat berlatih. Untuk mendukung perjalanan Anda menemukan kekuatan dan kelenturan tubuh, saya menyediakan beberapa pilihan layanan:

Studio Group Coaching

Kelas kelompok eksklusif dalam jumlah terbatas. Latihan ini dirancang untuk menciptakan lingkungan yang suportif dan saling memberdayakan.

1-on-1 Private Coaching

Pendampingan eksklusif secara personal. Sangat cocok bagi Anda yang membutuhkan fokus penuh atau sedang dalam masa pemulihan mobilitas.

Coach Visit

Ingin berlatih bersama sahabat atau komunitas? Layanan ini memungkinkan saya datang langsung ke lokasi Anda (rumah, kantor, atau private space lainnya).

TERIMA KASIH

Mari Memulai Perjalanan Kebugaran Anda

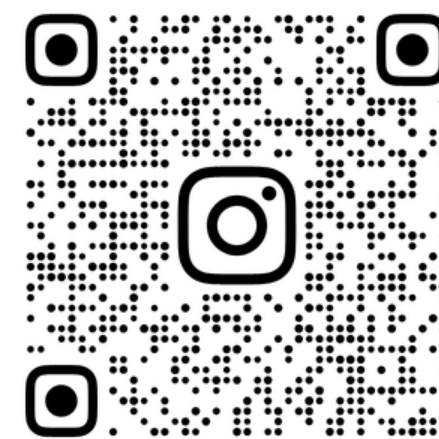
Setiap perjalanan transformasi selalu dimulai dari satu langkah kecil. Jangan ragu untuk menyapa, berkonsultasi tentang kondisi fisik Anda, atau berdiskusi mengenai program yang paling tepat untuk kebutuhan Anda.

 +628999171823

 www.justfitmuslima.com

 bendwithfe@gmail.com

 [Instagram.com/bendwithfe](https://www.instagram.com/bendwithfe)



@BENDWITHFE

