

40 MACAM LATIHAN AKTIVITAS FISIK UNTUK KONDISI KHUSUS

Penjelasan 40 macam latihan

1. Peregangan terlentang (supine stretch)

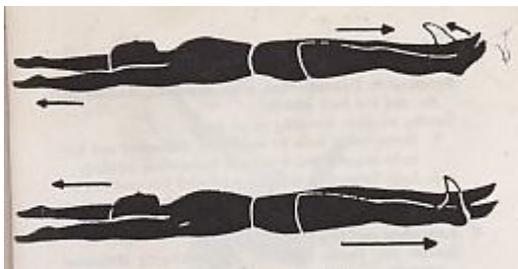
Tujuan : Kelentukan dan peregangan seluruh tubuh

Sasaran : Lengkungan samping tulang belakang, bahu bagian muka dan bahu bagian bawah

Sikap awal : Telentang pada alas dengan tungkai diluruskan

Pelaksanaan :

- Luruskan lengan di atas kepala dan raih sejauh mungkin dari tangan jangan melengkungkan atau membungkukan punggung
- Kaki kanan dan lengan rileks, regangkan menyilang sehingga tumit kiri dan tangan kanan terpisah dengan jarak maksimal.
- Setelah masing-masing selesai peregangan kemudian rileks dan ulangi gerakan.



2. Menyilang kaki (leg crossover)

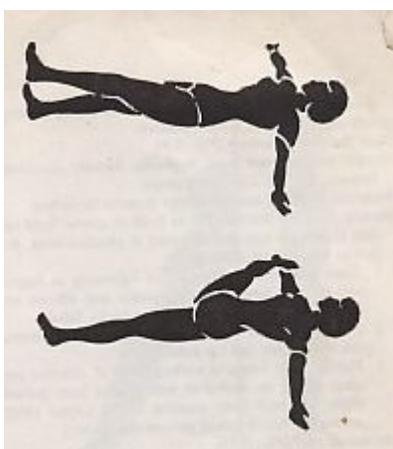
Tujuan : Peregangan punggung bagian bawah dan pelurusan panggul.

Sasaran : Pemanasan, pengembangan hip flexor dan perut

Sikap awal : Telentang, lengan diluruskan dengan bahu lurus, telapak tangan menghadap atas tumit di ujung

Pelaksanaan :

- Tekuk kaki kiri pada panggul sampai tumit terangkat, tahan pada jari kanan
- Angkat tubuh ke kanan, bawa kaki kiri menjilang, tahan dan regangkan kemudian tahan lutut lurus, dorong kaki ke arah tangan kanan, regangkan dan kembali (jaga lutut tetap di ujung dan lengan lurus)
- Lakukan dengan kebalikannya.



3. Duduk memutar badan (Windmill sitting)

Tujuan : Peregangan punggung, hamstring dan pemanasan

Sasaran : Lingkaran perut dan bahu

Sikap awal : Duduk di alas dengan lengan diluruskan ke samping bahu lurus, telapak tangan ke atas, tungkai lebar terpisah, pergelangan tangan ditekuk.

Pelaksanaan :

- Putar ke kanan dan bungkukan ke depan batang tubuh sehingga jari tangan kiri menyentuh jari kaki kanan, regangkan dan tahan (lakukan pelan-pelan, kendalikan peregangan) tahan ke dua kaki lurus
- Kembali ke posisi semula, kemudian putarkan ke kiri dan ulangi latihan
- Lutut meningkatkan peregangan punggung kaki putarkan ke dalam pergelangan kaki



4. Periksa dengan jari untuk Meluruskan leher, punggung dan bahu (Neck, back, and shoulder flattener)

Tujuan : Kepala bagian muka, cervical lordosis, kyphosis, bahu bagian depan dan lordosis)

Sasaran : Panggul miring

Sikap awal : Telentang, lutut ditekuk, lengan di samping dengan telapak tangan ke bawah.

Pelaksanaan :

- Tarik nafas dan kembangkan dada sampai tengkuk, leher menapak pada lantai dengan peregangan pendek, dorong dagu ke arah dada.
- Pada waktu yang sama, luruskan sebagian punggung ke lantai dengan kekuatan otot perut dan pantat.
- mengetahui bahwa leher dan punggung lurus pada lantai, dan disertai pengeluaran nafas.
- Dilakukan dengan lebih mudah dengan cara meluruskan punggung, latihan akan lebih sulit dan manfaat yang diperoleh lebih besar, bila dengan cara meluruskan kaki perlahan-lahan sampai punggung bawah tidak dalam posisi datar atau tidak lurus.



5. Breaking Chins

Tujuan : Bahu bagian muka

Sasaran : Kyphosis, pelurusan dada, kepala bagian depan, lordosis

dan pengembangan bahu.

Sikap awal : Berdiri membelakangi sudut (tembok) kaki terpisah kurang lebih 6 inci, letakan ke dua tangan bersama-sama di depan dada dengan siku lurus dengan bahu.

Pelaksanaan :

- Seolah-olah memotong rantai dengan kekuatan mendorong, tangan terkepal, terpisah tertahankan siku lurus dengan bahu, gerakan bahu bersama-sama dengan menarik nafas.
- Lipat panggul dan tekan punggung bagian bawah serapat mungkin ke dinding.
- Tahan posisi ini 10 detik.
- Rileks dan keluarkan nafas
- Latihan boleh dilakukan dengan posisi duduk dengan kaki disilangkan seperti posisi menjahit.



6. Meluruskan leher di depan cermin (neck flattener at mirror)

Tujuan : Kepala bagian depan, bahu bagian depan, kyphosis, lordosis dan pengembangan bahu.

Sasaran : Penyimpangan sikap tubuh secara keseluruhan.

Sikap awal : Berdiri tegak di depan kaca, kepala tegak, bahu masuk, siku diluruskan ke samping dengan bahu lurus, ujung jari di belakang kepala.

Pelaksanaan :

- Tegakan kepala dan leher, tangan di belakang secara penuh menekan ke muka selama beberapa saat, dan siku diarahkan ke belakang, tarik nafas.
- Punggung diluruskan rendah sambil melipat kembali ke sikap awal.



7. Abdominal Curl

Tujuan : Ptosis (penonjolan perut), lordosis. Dan kekuatan otot perut

Sasaran : Panggul bagian depan

Sikap awal : Telentang, siku di samping atas tubuh dan ditekuk 90 derajat, lutut ditekuk dan kaki di lantai

Pelaksanaan :

- Mulai dengan kepala, tekuk tubuh perlahan-lahan ke muka kurang lebih 45 derajat, angkat punggung sebagian dilantai.
- Control dan luruskan perlahan-lahan.



8. Mengeliat (Mad Cat)

Tujuan : Lordosis dan otot perut

Sasaran : Dysmenorrhea (nyeri haid), lengan, bahu, lingkaran bahu, dan peregangan punggung bagian bawah.

Sikap awal : Merangkak

Pelaksanaan :

- Mendorongkan punggung bagian bawah ke atas dengan kekuatan otot perut dan patat, tundukan kepala sambil menarik nafas.
- Kembali ke posisi semula dengan menghembuskan nafas.



9. Menekuk lutut ke dada (Knee - chest curl)

Tujuan : Ptosis, lordosis dan pengembangan kekuatan otot perut.

Sasaran : Pengembangan hip flexor dan peregangan spinal extensor

Sikap awal : Telentang dengan lutut ditekuk membentuk sudut, kaki lurus pada lantai, lengan lurus di samping bahu, siku, lengan lurus di samping bahu, siku ditekuk 90 derajat, telapak tangan ke atas.

Pelaksanaan :

- Bawa lutut ke arah dada sambil mendorong dengan otot perut dan menekuk bagian tulang punggung.
- Usahakan lutut menyentuh dada, bahu tahan. Kemudian luruskan kembali ke posisi awal.



10. Bersepeda (bicycle)

Tujuan : Pemanasan seluruh kaki dan betis

Sasaran : Untuk mengembangkan dan peregangan tungkai dan kaki

Sikap awal : Telentang, siku di samping tubuh ditekuk 90 derajat

Pelaksanaan :

- Bawa lutut ke dada dan putar sehingga beban tubuh ditahan pada bahu dan leher, letakan tangan dibawah panggul bayangkan sedang mengayuh sepeda.
- Tekan secara penuh gerakan pada panggul, lutut, ujung jari lurus dan kemudian tumit ditingkatkan dengan meluruskan kaki dan pergelangan kaki. Dilakukan pelan-pelan untuk meningkatkan kelentukan kemudian dipercepat untuk pemanasan.



11. Peregangan tali tumit (hell cord stretch)

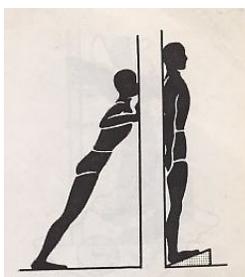
Tujuan : Peregangan tali tumit dan betis

Sasaran : Lengan , bahu, lingkaran bahu, tumit dan betis.

Sikap awal : Berdiri dengan lengan jauh dari dinding, tubuh lurus ke muka, punggung, jari kaki lurus, tangan setinggi bahu dan terpisah, dan siku ditekuk lurus.

Pelaksanaan :

- Tekuk lengan sampai dada dan dekat dengan dinding (tahan tubuh dalam posisi lurus. Tumit pada lantai untuk peregangan tali tumit.
- Selanjutnya posisi seperti sebelumnya, gerakan kaki belakang beberapa inci, pertahankan tumit pada lantai.



12. Foot Circling

Tujuan : Melengkungkan metatarsal dan toe flexor

Sasaran : Kelentukan dan kekeatan kaki dan peregangan panjang pergelangan kaki.

Sikap awal : Gunakan sepatu dan alas, duduk di kursi dengan lutut di luruskan jari pada ujung dan tumit bertumpu pada handuk di lantai.

Pelaksanaan :

- Dengan jari ditekuk, putar kaki ke dalam
- Putar kaki ke luar, dengan luruskan jari
- Putar kaki ke luar, dengan menekuk jari
- Putar kaki ke bawah, sambil tekuk jari, buat lingkaran penuh dengan kaki dan pergelangan, kemudian ulangi gerakan beberapa kali, berhenti lakukan gerakan penuh kesegala arah.



13. Building Mounds

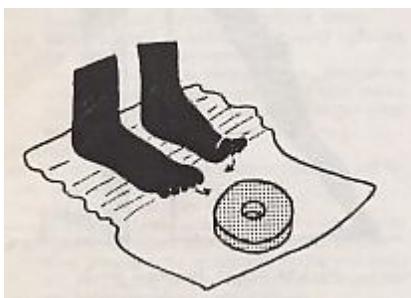
Tujuan : Melengkungkan metatarsal dan toe Flexors

Sasaran : Kelentukan dengan kekuatan otot-otot kaki bagian dalam dan jari kaki.

Sikap awal : Duduk di kursi, kaki diarahkan di bawah lutut

Pelaksanaan :

- Pegang handuk dengan jari kaki dan dorong ke arah tubuh, bentuk lipatan, dorong dengan ke dua kaki bersama-sama. Tumit harus menapak pada lantai selama latihan dan dorong pada handuk dengan menekuk jari maksimal.
- Ulangi gerakan sampai ujung handuk.
- Beban dapat diletakan pada ujung handuk untuk meningkatkan kekuatan.



14. Menekuk kaki (Food Curling)

Tujuan : Otot tibialis posterior, pergelangan kaki

Sasaran : Tibia

Sikap awal : Duduk di kursi dengan paha sejajar dengan lantai, letakan tumit kiri di depan lutut kanan kurang lebih 6 inci, bawa jari kanan ke belakang dan samping tumit kiri bantu dengan menjepit handuk.

Pelaksanaan :

- Angkat dan luruskan kaki ke kiri, kemudian tekan dengan keras pada handuk dan putar kaki rendah dan kaki ke kanan dorong handuk ke dalam.
- Ulangi sampai handuk terdorong ke luar menyilang secara penuh.
- Latihan dapat diulangi, dapat tambahkan beban pada ujung handuk untuk menambah kekuatan.



15. Memutar lutut (knee rotator)

Tujuan : Lutut keluar, memilin tibia

Sasaran : Mejejajarkan/memulihkan lekukan memanjang, dan menelungkupkan pergelangan kaki.

Sikap awal : Berdiri, berpegangan pada tangkai pegangan belakang kursi, tumit terpisah kurang lebih 3 inci, jari dirapatkan dengan beban diarahkan ke samping kaki.

Pelaksanaan :

- Tekuk lutut lurus dan putar lutut ke luar dengan gerakan tumit bersama-sama mengerus lantai (jangan lakukan gerakan mendadak) pertahankan bagian dalam bulat pada kaki ditekuk sampai tinggi, lekukan panjang dibentuk dan kepala lutut mengarah ke luar.
- Tahan posisi ini 10 detik
- Otot kaki dan betis rileks seperti jalan di tempat.
- Ulangi latihan.



16. Quadriceps setting

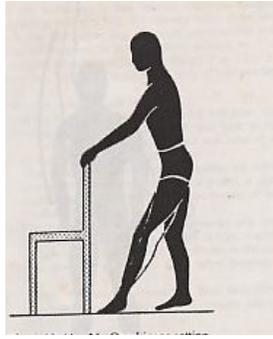
Tujuan : Menstabilkan lutut bagian depan (tempurung)

Sasaran : Menstabilkan sendi lutut dan memperbaiki tonus otot Quadriceps (sebelum dan sesudah operasi)

Sikap awal : Berdiri dengan jalan kaki lurus di muka, salah satu betis lurus di muka lainnya, dengan lutut lurus, tetapi tidak dipengkarkan (dapat pula dilakukan dengan posisi duduk).

Pelaksanaan :

- Luruskan lutut dengan betis ke belakang
- Pilin dan angkat tempurung lutut, tahan
- Perlahan-lahan tempurung lutut diturunkan ke posisi semula, otot rileks.
- Perlahan-lahan tingkatkan beban pada kaki



17. Menarik kaki (foot drag)

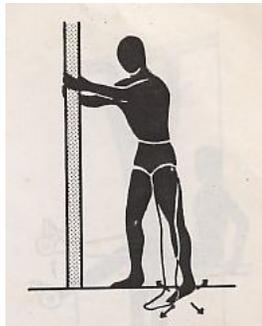
Tujuan : Melatih sekelompok otot, keseimbangan sendi lutut dan pergelangan kaki, dan meningkatkan tonus otot paha dan betis

Sasaran : Meningkatkan tonus otot paha dan betis.

Sikap awal : Berdiri lurus, ujungkaki lurus ke depan, lutut ditekuk lurus, beban bertumpu pada kaki kanan.

Pelaksanaan :

- Injak lantai dengan tekanan sedang dengan bagian kaki kiri yang terbesar kemudian dorong kaki ke depan dan belakang, ke kiri dan kanan menyilang membentuk huruf x sampai jangkauan gerakan terjauh hentikan gerakan pada ujung,
- Putar kaki searah jarum jam dan berlawanan jarum jam.
- Untuk memperbaiki kondisi, tingkatkan dayatahan dengan meletakkan beban yang lebih pada kaki yang ditarik.



8. Knee extensor

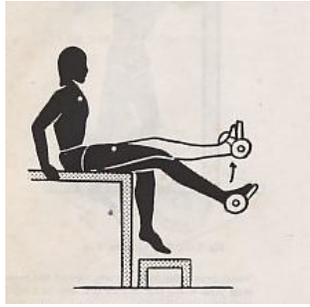
Tujuan : Kekuatan kelompok otot quadriceps

Sasaran : Perbaikan tonus otot paha depan dan hip flexor

Sikap awal : Duduk pada bangku / kursi tinggi dengan lutut di tekuk dengan beban pada kaki (sepatu / sandal)

Pelaksanaan :

- Luruskan lutut dengan kekuatan betis
- Tahan kemudian perlahan-lahan rendahkan untuk membantu sikap tubuh
- Untuk meningkatkan kekuatan hip flexor, tambah gerakan ikutan angkat betis mendatar ke atas, pilin otot betis, duduk rendah perlahan-lahan.



19. Memilin dan peregangan (tense and stretch)

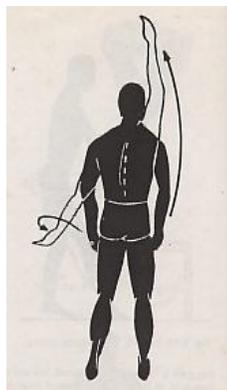
Tujuan : Memilin batang tubuh dan bahu bagian bawah

Sasaran : Scoliosis

Sikap awal : Berdiri tegak (menghadap kaca)

Pelaksanaan :

- Angkat tangan vertikal ke atas kepala, berlawanan arah dengan bentuk kurve terbuka (lengan kanan bagi scoliosis kiri C) putar ujung lain ke arah luar dan tekan dengan kuat sampai ke samping badan (lengan kiri untuk scoliosis kiri)
- Tahan selama 10 detik, lengan diam kesamping dan ambil posisi biasa.
- Ulangi latihan dengan alat beberapa kali
- Pastikan bahwa punggung dalam posisi benar-benar lurus tanpa mengangkat batang tubuh.



20. Menjatuhkan siku kesamping (elbow side falling)

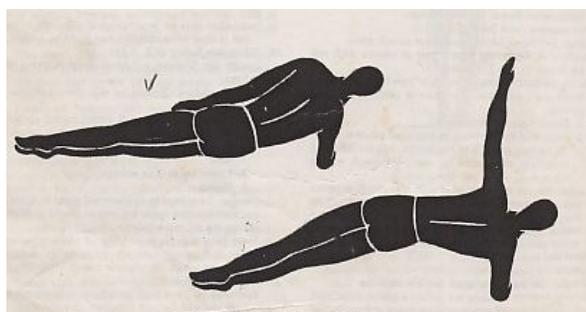
Tujuan : Latihan otot samping tubuh

Sasaran : Scoliosis dan mengembangkan tubuh bagian samping

Sikap awal : Menghadap ke samping miring pada tulang punggung

Pelaksanaan :

- Tahanlah dengan lutut ke arah dalam ; luruskan lengan yang berlawanan, bahu tinggi , ke samping dan angkat panggul, lengan pada lantai tahan dengan didukung tubuh pada lengan bawah dan kaki samping .
- Turunkan panggul sampai lantai, berhenti.
- Ulangi



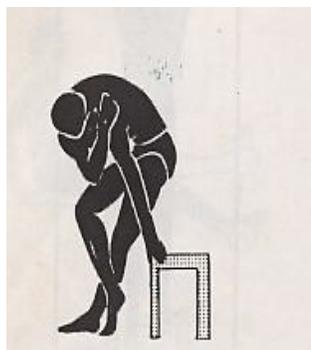
21. Seजार dengan tangga (horizontal ladder)

- Tujuan : Peregangan seluruh tubuh
- Sasaran : Scoliosis, kyphosis, bahu bagian muka, bahu bagian bawah dan pengembangan otot lingkaran bahu
- Sikap awal : Menggantung dengan pegangan selebar bahu
- Pelaksanaan : Menggantung dipertahankan, latihan dapat ditingkatkan dengan mengayun.



22. Peregangan menyilang kakai (cross legged stretch)

- Tujuan : Peregangan punggung bagian bawah, betis dan tali tumit
- Sasaran : Lordosis dan kekuatan lutut
- Pelaksanaan :
- Sikap awal: Berdiri dengan menggunakan satu kaki dengan satu lutut yang lain di tekuk penuh, punggung diputar ke arah dalam, tangan pegangan pada kursi dan satunya pada bahu untuk menjaga keseimbangan.
- Lutut ditekuk, kaki melingkar berlawanan rapat dengan melingkar pada betis, kaki diletakkan pada posisi jari di lantai, punggung dan tumit di samping menggunakan menggunakan betis.
 - Tangan yang bebas diletakkan berlawanan dengan bahu, dan dengan posisi ini siswa membungkuk, raih tumit menyilang kaki dengan siku pada waktu yang sama turunkan seluruh tumit di lantai.
 - Gerakan ini dilakukan lima kali peregangan, tahan setiap peregangan selama 10 detik, dan ulangi gerakan ini dengan sebaliknya.



23. Peregangan samping (side stretch)

- Tujuan : Gerak pinggul
- Sasaran : Dysminorea (nyeri haid)
- Sikap awal : Tumit dan tangan kira-kira jaraknya sama satu lengan dari samping tembok.
- Pelaksanaan :

- Letakan siku segaris dengan bahu lurus di tembok dengan menghadap samping, tangan satunya diletakan di belakang sendi panggul.
- Tahan bahu segaris dengan siku tegak lurus dengan tembok, tahan lutut secara penuh dengan ditekuk; kontraksikan otot perut dan pantat sambil merubah arah panggul khusus ke muka dan ke arah dinding bantu dengan menekan tangan sebelah luar.
- Ganti kekuatan kearah samping dan muka panggul searah tembok jauh sampai dihasilkan peregangan otot dan ligamentum. Pertahankan posisi ini selama 10 detik.



24. Tujuan : Peregangan Memiringkan kepala (head tilt) otot leher.
 Sasaran : Relaksasi otot leher, memperbaiki ketegangan leher.
 Sikap awal : Duduk di kursi dengan salah satu tangan memegang leher; kepala dan leher dimiringkan lurus dengan sudut 45 derajat berlawanan arah.

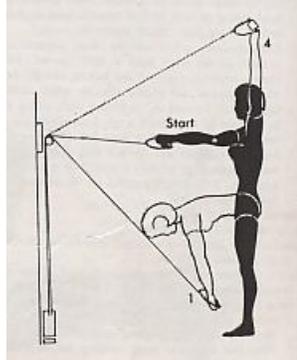
Pelaksanaan :

- Tarik dagu sejauh mungkin untuk diregangkan
- Letakan tangan di atas kepala, menutup telinga dan miringkan dengan perlahan-lahan untuk diulur.
- Setelah teregang tahan 10 detik
- Ulangi peregangan ini 3 kali pada setiap posisi.



25. Four – count wall weight
 Tujuan : Kondisi bahu dan punggung bagian atas, kyphosis dan bahu bagian muka.
 Sasaran : Kebugaran, kelentukan punggung dan hamstring, dan kekuatan otot perut.
 Sikap awal : Berdiri menghadap beban dan pegang beban lurus ke muka, bahu lurus.
 Pelaksanaan :

- Dorong beban dengan jari, tahan betis dan lengan lurus.
- Kembali ke posisi awal dan dorong beban di belakang samping panggul.
- Kembali dan dorong beban luar samping, bahu lurus.
- Kembali dan dorong beban lurus ke atas kepala.
- Kembali dan ulangi (selama melakukan gerakan pernafasan tetap lancar)



26. Memutar bahu (shoulder Rotator)

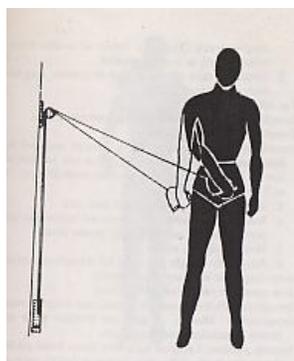
Tujuan : Perubahan bahu, otot dada dan subscapula.

Sasaran : Kekuatan bahu secara menyeluruh.

Sikap awal : Berdiri kearah samping beban di dinding, punggung lurus dan jarak kaki selebar bahu. Pegang beban.

Pelaksanaan :

- Angkat beban menyilang di depan tubuh dengan tangan, punggung lurus, siku ditekuk, badan statis.
- Putar lengan ke dalam (rotasi medial) sejauh mungkin, jika diperlukan beban menjilang tubuh, tahan, kembali.



27. Menekuk Lengan (arm Curl)

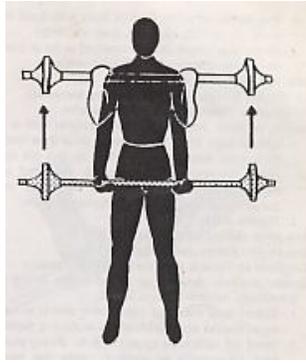
Tujuan : Bichep, bracialis dan bracioradialis

Sasaran : Otot lengan bawah dan bahu

Sikap awal : Berdiri / duduk, pegang beban di muka badan, paha datar, telapak tangan ke bawah jauh dari tubuh.

Pelaksanaan :

- Tekuk lengan, pertahankan siku menutup, bawa beban ke dada, tahan dan perlahan-lahan kembali, istirahat.
- Gerakan diulangi
- Pada saat pelaksanaan gerakan bernafas seperti biasa.



28. Arm press dengan barbell/ dumbell.

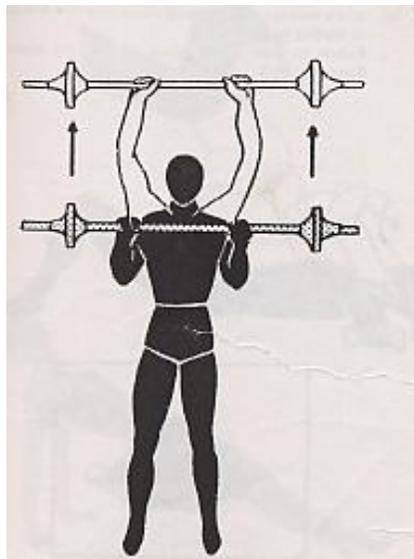
Tujuan : Tricep dan deltoid

Sasaran : Lingkar bahu dan lengan bawah secara keseluruhan

Sikap awal : Berdiri/ duduk dengan lengan jauh dari tubuh, beban lurus pada dada.

Pelaksanaan:

- Luruskan lengan ke atas kepala, tahan, turunkan perlahan-lahan ke belakang leher luruskan lengan, tahan, kembali ke sikap awal.
- Berdiri tegak dengan kepala dan dagu tegak; jangan menekuk punggung terlalu ke bawah/ menekan tegangan dengan beban yang berat.
- Pada saat pelaksanaan gerakan bernafas bernafas biasa.



29. Mengangkat dagu (arm lift)

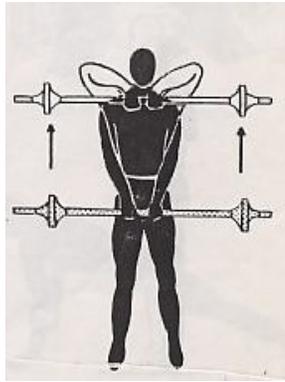
Tujuan : Deltoid, biceps, dan trapezius.

Sasaran : Otot-otot lengan bawah dan erektor spinal.

Sikap awal : Berdiri/ duduk, tangan memegang beban, beban lurus (datar) pada paha, telapak tangan menghadap tubuh, lengan diluruskan.

Pelaksanaan :

- Tarik nafas saat menarik siku ke atas dan belakang sampai beban menyentuh dagu; tahan, keluarkan nafas saat beban diturunkan perlahan-lahan, kembali ke posisi awal.
- Berdiri tegak, angkat siku setinggi mungkin; pertahankan punggung rendah dan perut datar.



30. Meregangkan jari, kaki (Toe lift)

Tujuan : Ankle extensor (gastrocnemius, soleus)

Sasaran : Peregangan tali tumit

Sikap awal : Berdiri, dengan beban didukung oleh tangan di belakang leher, letakan bantalan alas kaki (kayu) benda lain dengan lebih tinggi dari dari tumit sekitar 1,5 – 2 inci.

Pelaksanaan :

- Regangkan ke bawah otot lengan dan tali tumit.
- Angkat kaki belakang sampai tumit lebih tinggi dari alat bantu dan pergelangan kaki, selesaikan gerakan dengan menekuk plantar.
- Tahan, turunkan dan kembali.
- Pertahankan lutut lurus dan berdiri tegak selama latihan.



31. Menyilangkan lengan (arm crossover)

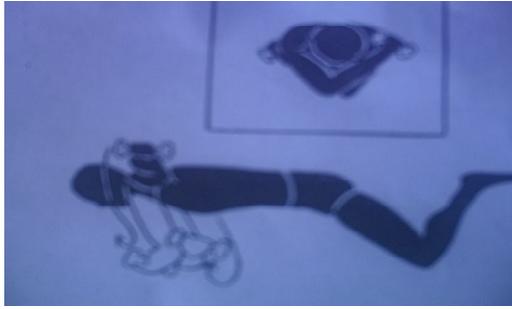
Tujuan : Otot pectoral, deltoid bagian muka dan tricep.

Sasaran : Otot lengan, lingkaran bahu dan peregangan otot bahu bagian muka.

Sikap awal : Telentang dengan lutut ditekuk dan kaki datar pada alas atau bangku, lengan diluruskan ke samping luar bahu datar, dumbell pada setiap tangan, telapak tangan terbuka.

Pelaksanaan :

- Angkat lengan lurus (ke muka) di atas tubuh, silangkan dan bawa turun ke samping, tekuk siku, kembali perlahan-lahan, kencangkan siku dan kemudian kembali keposisi awal.
- Keluarkan nafas saat lengan menyilang, tarik nafas saat lengan diregangkan.



32. Mengangkat bahu (shoulder setting) dengan beban barbell/ dumbell

Tujuan : bahu bawah, bahu muka, trapezius dan romboideus

Sasaran : Mengguatkan bahu, trapezius dan romboideus.

Sikap awal : Berdiri/ duduk dengan lengan ke samping, telapak tangan menghadap tubuh, beban dipegang lurus dengan paha.

Pelaksanaan :

- Putar bahu ke muka, atas, belakang dan tarik nafas kemudian tahan.
- Keluarkan nafas saat kembali kesikap awal.



33. Menjepit Handuk (Towel Wringing)

Tujuan : Kekuatan seluruh lengan dan bahu

Sasaran : Perkembangan putaran lengan bawah dan seluruh lengan, lingkaran bahu dan kekuatan remas.

Sikap awal : Berdiri / duduk, lipat handuk selebar empat lapis jangan sampai sobek

Pelaksanaan :

- Tahan siku menutup ke samping dan pegang pusat handuk ke dua tangan.
- Putar handuk saat memeras air dari handuk, pertama kearah satu arah, dan kemudian ke arah yang lain.
- Ulangi lima kali.



34. Kekuatam memeras (Gripper)

Tujuan : Kekuatan tangan dan lengan bawah

Sasaran : Memperbaiki tonus otot seluruh kelompok otot flexor dan membatasi kelemahan sendi.

Sikap awal : Berdir/ duduk dengan memegang karet lingkaran/ bola tenis, bola tangan / bola pingpong.

Pelaksanaan :

- Putarkan bola sambil mengubah posisi lengan atas; sambil memegang putar kesalah satu arah kemudian kearah yang lain; rileks ; ulangi.
- Peningkatan latihan, gunakan alat kekuatan memeras.



35. Wrist Machines

Tujuan : Menekuk, meluruskan, aduksi, abduksi, rotasi dan kombinasi pada gerakan memilin.

Sasaran : Kondisi tangan dan bahu

Sikap awal : Pegangan pada mesin, dengan kedua lengan berjarak

Pelaksanaan : dapat dilakukan gerakan memilin, abduksi, aduksi dan rotasi.



36. Membungkukan punggung

Tujuan : Mengembangkan tulang punggung (belakang)

Sasaran : Memperluas/ memperbesar gerakan persendian panggul, lingkaran bahu dan kekuatan lengan.

Sikap awal : Duduk pada alas dengan lengan ditekuk (telapak tangan; ujung jari di arahkan ke kaki) pada alat di belakang pantat.

Pelaksanaan :

- Luruskan lengan dan bahu dan kekuatan tubuh, tahan kepala ke belakang dan punggung menapak sehingga beban di topang pada tumit dan tangan.
- Tahan; kembali ke posisi semula
- Angkat dengan berganti lengan untuk meningkatkan tekanan kesulitan latihan ini dan meliputi hip flexor.



37. Push-Up

Tujuan : Lingkaran bahu, deltoid bagian muka, triceps dan kekuatan otot dada.

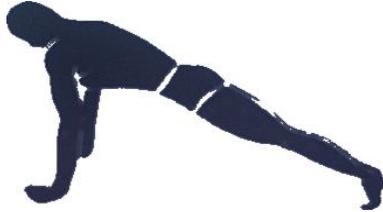
Sasaran : Pengkondisian otot perut dan kondisi seluruh tubuh.

Sikap awal : Berbaring, muka menghadap bawah, telapak tangan

menghadap bawah pada lantai dengan bahu lurus.

Pelaksanaan :

- Meluruskan lengan, sehingga tubuh lurus, berat badan didukung oleh tangan dan jari kaki.
- Turunkan kembali tubuh sehingga dada dekat dengan lantai, ulangi gerakan lagi.
- Dapat dimodifikasi dengan bertumpu pada lutut.



38. Chin – up / pull-up

Tujuan : Biceps, brachialis dan latissimus

Sasaran : Lingkaran bahu dan dada, lengan bawah, tangan dan pergelangan tangan.

Sikap awal : Menggantung dengan gantungan, telapak tangan kearah dinding.

Pelaksanaan :

- Pertahankan tubuh lurus dan rileks, sambil menekuk lengan untuk mengangkat dagu kearah gantungan (horizontal dapat digunakan)
- Pull-up dapat dimodifikasi dengan stall bar; pemindahan berat badan pada lengan dengan meniti gantungan dengan menggunakan jari, kemudian perlahan-lahan turunkan badan dengan terkontrol.



39. Melompat dengan berjingkat dengan berbagai variasi

Tujuan : Pemanasan seluruh tubuh, kebugaran kardiorespirasi.

Sasaran : Memperbaiki koordinasi, kebugaran kardiorespirasi.

Sikapawal : Berdiri tegak, lengan di samping badan

Pelaksanaan :

- Lompat, kaki terpisah lebar, lengan lurus ke atas kepala dengan ditepukan.
- Kembali posisi awal
- Buat variasi, langkahkan kaki kesamping, ke depan, ke belakang, serong, dan juga dikombinasi dengan gerak tangan.



40. Lompat tali

Tujuan : Pemanasan seluruh tubuh, perbaikan dayatahan.

Sasaran : Perbaikan koordinasi, keseimbangan dan irama.

Sikap awal : Berdiri tangan memegang tali dengan diatur panjangnya, supaya tali bisa melewati di atas kepala.

Pelaksanaan :

- Meloncat setiap gerak tali ke langkah, dengan jalan atau lari. bawah.
- Buat variasi loncatan, lompatan, dengan double putaran.

