

Metode Latihan Beban

Ahmad Nasrulloh
ahmadnasrulloh@yahoo.co.id

Weight Training

Weight training is an effective way of improving a performer's **strength**.

Weight training is usually **anaerobic**. However, aerobic weight training can be achieved by using very light weights over a long training time.



Weight training is useful in several different ways:

- It can improve **muscular strength**.
- It can improve **muscular endurance**.
- It can improve **speed**.
- It can aid **rehabilitation** after an injury.

Weight training often requires a lot of equipment.

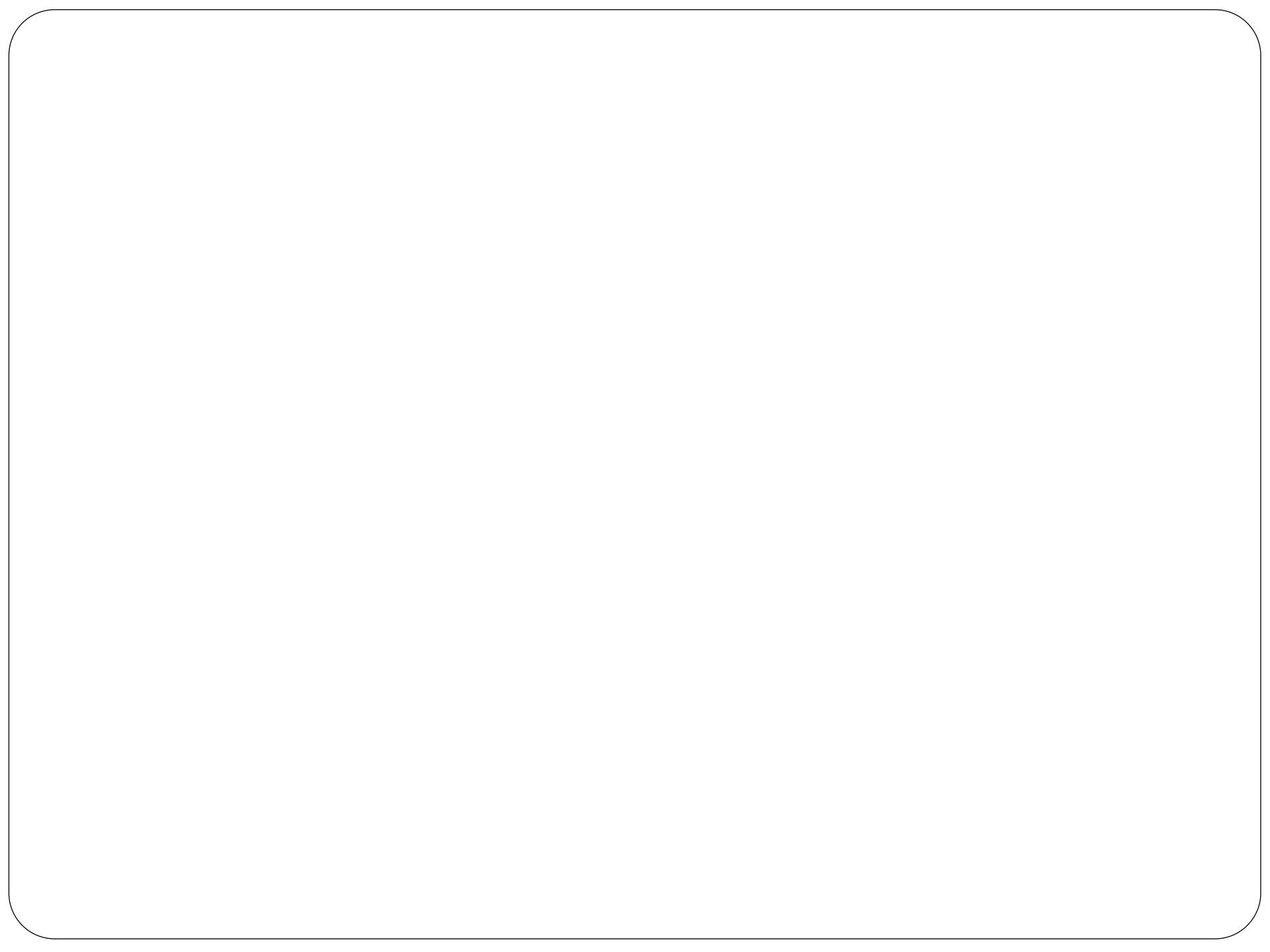


Macam & Cara Penggunaan Alat Fitness

Chest Press

- Perkenaan Otot: Pectorals, Deltoids, Triceps
- Cara Penggunaan:
Dorong handle kedepan sambil mengeluarkan nafas kemudian kembali lagi sambil menarik nafas.





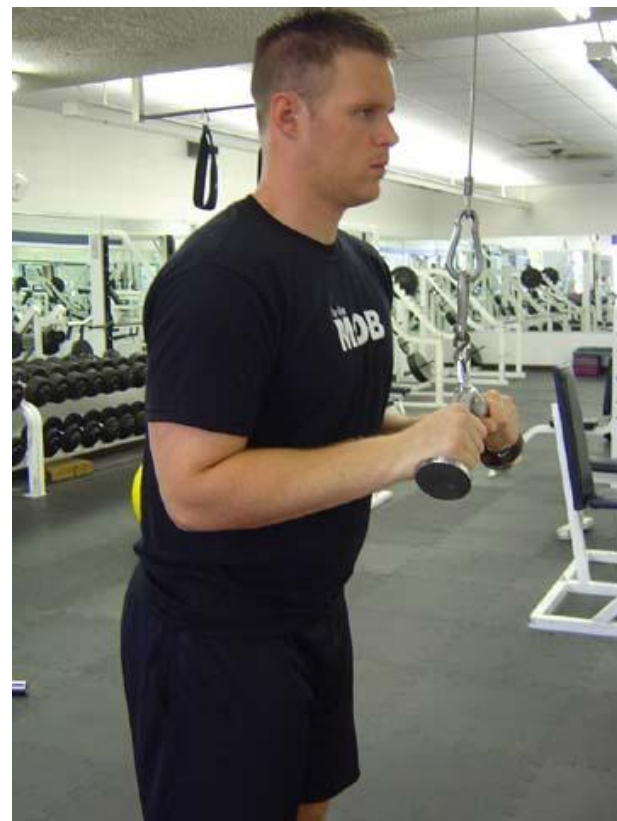
Biceps & Triceps

Biceps curl

- Untuk melatih otot bisep.
- Lakukan menggunakan alat dengan posisi lengan atas rapat pada badan/ tetap pada posisi, kemudian tarik handle sampai pada bawah dagu dan kembalilagi ke awal. (Banyak variasinya)

Triceps Extention

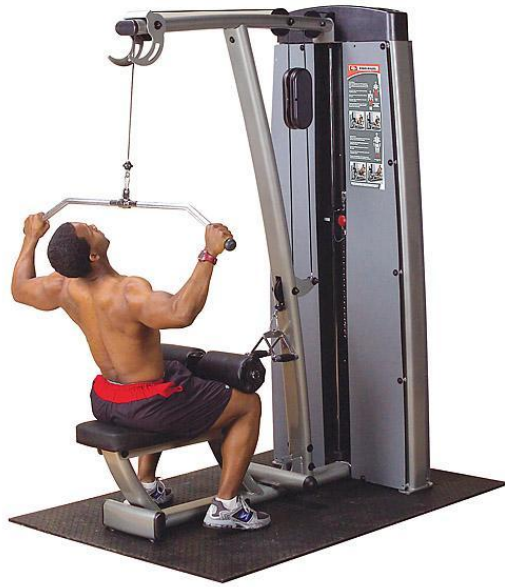
- Melatih otot tricep.
- Lakukan menggunakan alat dengan posisi lengan atas rapat pada badan kemudian dorong handle sampai tangan lurus dan kembalilagi ke awal. (Banyak variasinya)



Vertical Traction/ Pull Down

- Perkenaan Otot: Latissimus dorsi , Trapezius, Deltoids, Biceps. (Sayap, Punggung, Deltoid, bisep).
- Cara Penggunaan:
Tarik Stick bar ke bawah sampai bagian bawah dagu/ tengukuk kemudian kempabi ke posisi awal.





693009 www.fotosearch.com



Abdominal Machine/ Sit Up

- Perkenaan Otot: Obliquus, Rectus Abdominal, Lower Abdominal. (Perut samping, atas, bawah)
- Cara melakukan: duduk di mesin dgn memegang handle dan bergerak/ menunduk ke depan sampai bagian dada mendekati kedua paha kaki kemudian kembali ke posisi awal. Jangan lupa pengaturan nafas pada saat melakukan gerakan.





Lower Back/ Back Arch



- Perkenaan Otot: Lower Back, Gluteus Maximus. (Punggung bawah, pantat bag atas).
- Cara melakukan: dimulai dengan duduk di alat/ ambil posisi tengkurap seperti gambar, kemudian bergerak kebelakang/ ke atas dan kembali lagi ke depan/ bawah.



Bench Press

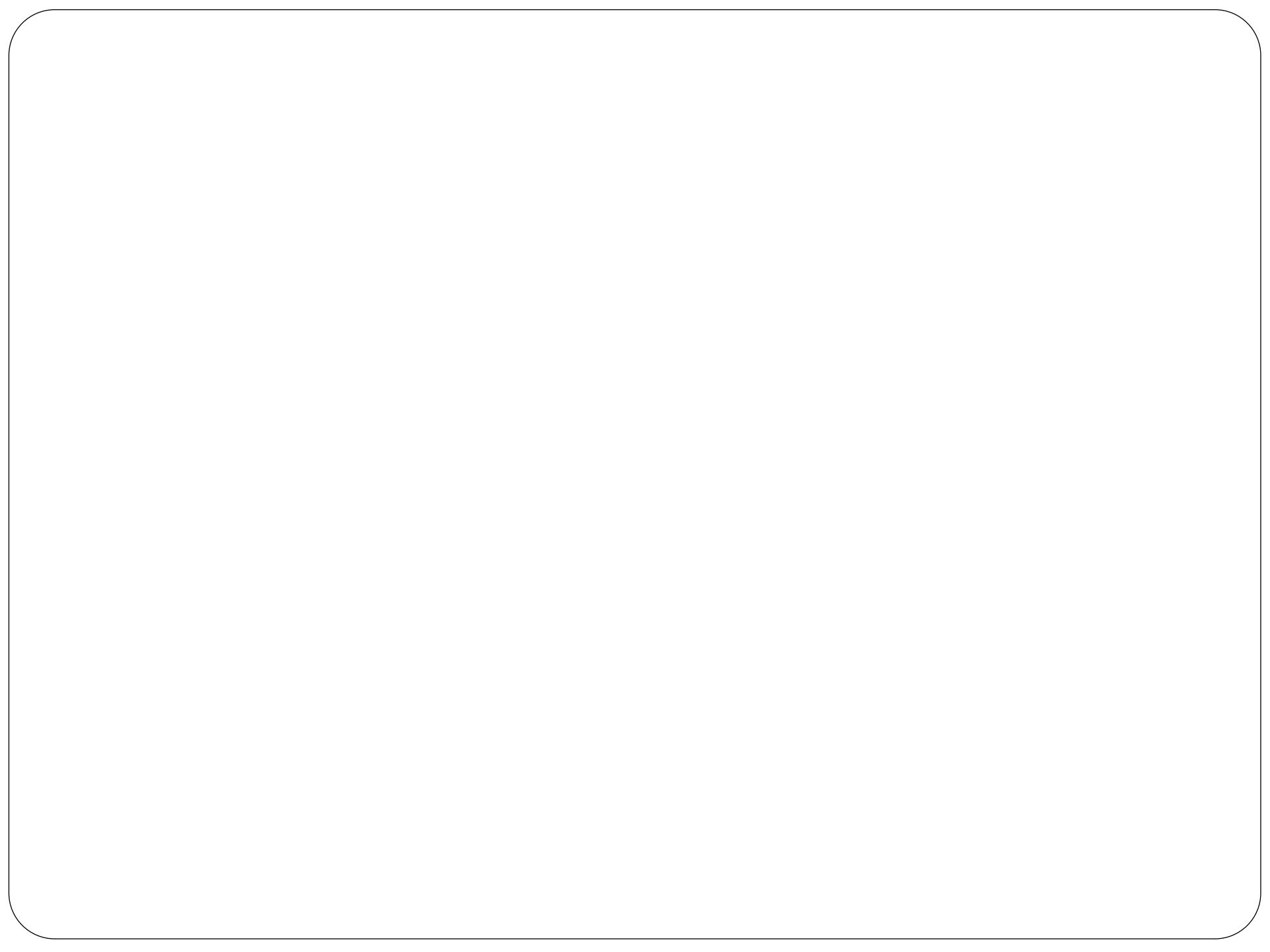
- Perkenaan Otot: Pectorals, Deltoids, Triceps. (Dada atas, bawah, deltoid, trisep).
- Cara melakukan:
Dorong ke atas dengan posisi tangan diukur secara seimbang pada stick bar agar tidak tergelincir. Lakukan dengan hati-hati dan terkontrol.



Leg Press



- Perkenaan Otot: Quadriceps, Hamstring, Gluteus Maximus. (Paha atas, bawah, tungkai)
- Cara penggunaan:
duduk pada alat setelah mensetting beban. Letakkan kaki pada papan dan dibuka selebah bahu. Dorong kedepan dengan kaki dan kembali lagi sampai menempel ke dada.

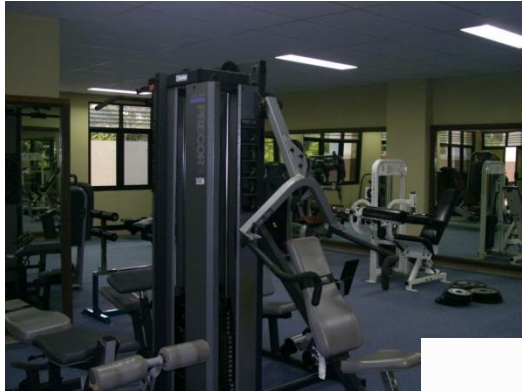


Leg Extention

- Perkenaan Otot: fokus pada otot paha depan. (Quadriceps)
- Cara melakukan: duduk pada alat dengan posisi kaki membentuk siku, kemudian lakukan gerakan kedepan/ ke atas dengan mengontarkasikan otot paha depan.



Multi Gym



- Leg Extension, Arm Curl, Pull Down, Biceps Curl, Triceps Extension, Shoulder Press, Chest Press, Peck Fly, Abdominal, Side Bench, Rowing, and Cross Over.
- It can be used more than one person.

Dumbel/ barbel

- Dapat digunakan berbagai variasi gerakan latihan dan perkebaab otot.
- For Example:
Pectorals, Shoulder,
Triceps, Biceps, Side
Bench, act. (dada, pundak,
trisep, bisep ,dll)





1



2



Cardio Fitness Equipments & Exercises



- Step race
- Treadmill
- Ergo cycle
- Tracking in the jungle, jogging at the beach, jogging track, etc.

Program Latihan

- Kebugaran
- Body Building/ pembentukan
- Body shaping/ pengencangan
- Fat Loss/ Penurunan Berat badan
- Weight gain/ menaikkan berat badan.
- Exercise Therapy/ Terapi dan rehabilitasi

Thanks For Your Attention

