



LATIHAN CORE



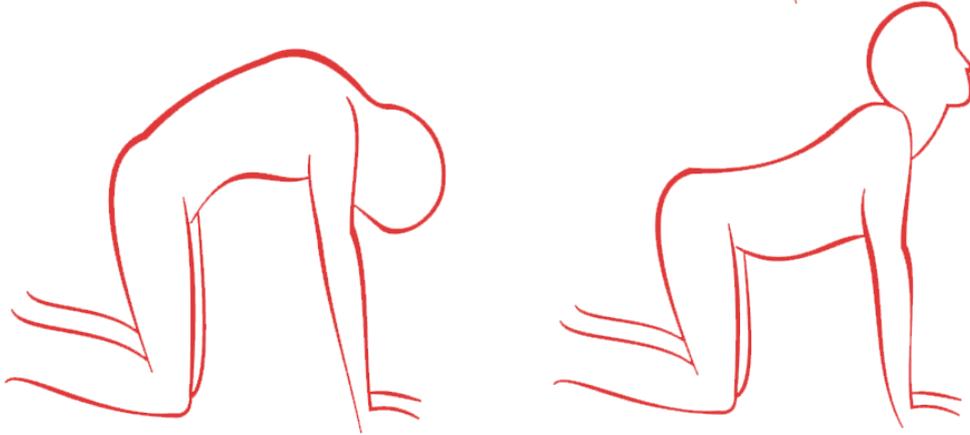
PERHATIAN!

Sebelum melakukan latihan, pastikan anda sudah melakukan konsultasi dengan Dokter/tenaga kesehatan lainnya terkait riwayat kesehatan klinis Anda.

Pastikan tanda-tanda vital Anda (tekanan darah, nadi, frekuensi pernapasan, dan suhu tubuh) berada dalam batas normal. Durasi latihan dapat bervariasi sesuai dengan ketahanan fisik dan kondisi kesehatan Anda.

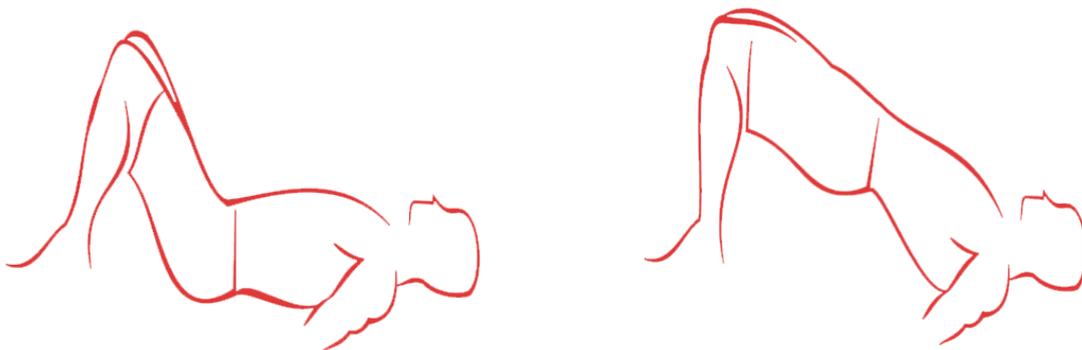
Mintalah seseorang mendampingi Anda untuk membantu dan memantau gerakan latihan Anda.

LATIHAN CAMEL-CAT



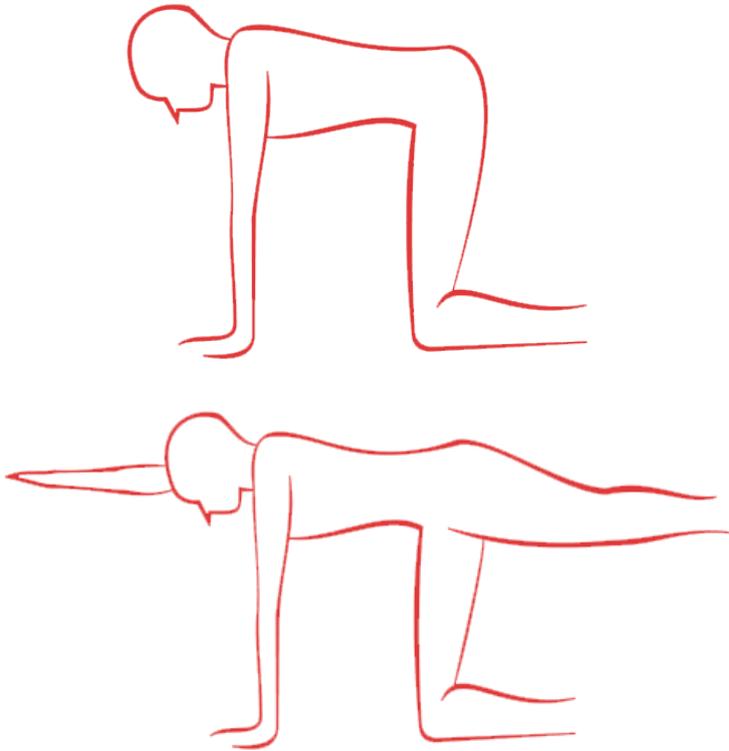
- Posisi awal dalam posisi merangkak.
- Naikkan punggung dan perut, dan kepala menunduk seperti pada gambar.
- Kemudian turunkan punggung dan perut, dan kepala dinaikkan seperti pada gambar.
- Gerakan dapat dilakukan 10 kali, diulang 3 kali atau sesuai kebutuhan.

LATIHAN BRIDGING



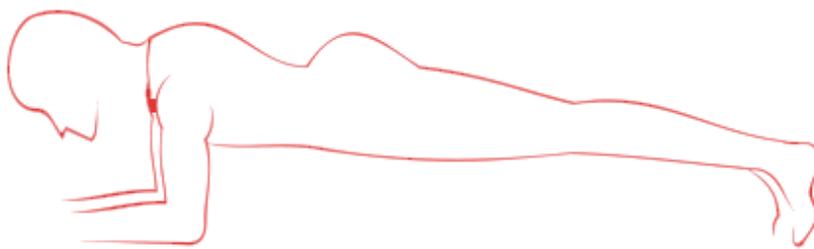
- tidur terlentang dan kaki ditekuk sekitar 90 derajat.
- Perlahan angkat tubuh dan bokong keatas seperti pada gambar.
- Gerakan dapat dilakukan 10 kali, diulang 3 kali atau sesuai kebutuhan.
- Anda juga dapat menahan posisi tubuh diatas selama beberapa detik bila diperlukan

LATIHAN BIRD-DOG



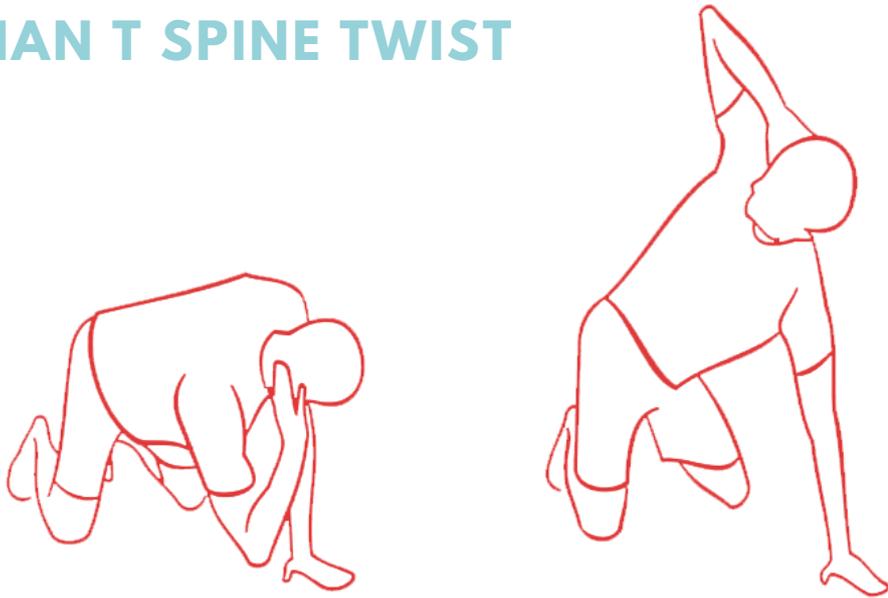
- Posisi awal dalam posisi merangkak.
- Luruskan tangan kanan dan kaki kiri seperti pada gambar
- Ulangi dengan tangan dan kaki yang berlawanan.
- Gerakan dapat dilakukan 10 kali, diulang 3 kali atau sesuai kebutuhan.

LATIHAN PLANK



- Posisi awal seperti push up dengan bertumpu pada kedua lengan bawah.
- Tahan tubuh Anda agar tetap dalam posisi lurus selama beberapa detik, ulangi 3 - 5 kali sesuai kemampuan Anda.
- Apabila Anda tidak mampu melakukan dalam posisi kaki lurus, anda dapat mengganti posisi dengan bertumpu menggunakan kedua lutut anda.

LATIHAN T SPINE TWIST



- Posisi awal dalam posisi merangkak.
- Taruh tangan kanan Anda di telinga kanan, perlahan menoleh ke arah kiri, dan dekatkan siku kanan Anda ke siku kiri anda. Rasakan otot-otot punggung dan pinggang anda tertarik.
- Perlahan angkat siku kanan Anda ke atas, kepala dalam posisi lurus.
- Jaga keseimbangan tubuh Anda, gerakan dapat dilakukan 5-10 kali sebanyak 3 kali atau sesuai kemampuan Anda.
- Ulangi gerakan pada sisi tubuh yang berlawanan.

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org