



# **PENGUATAN OTOT LENGAN BAWAH**



## 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.

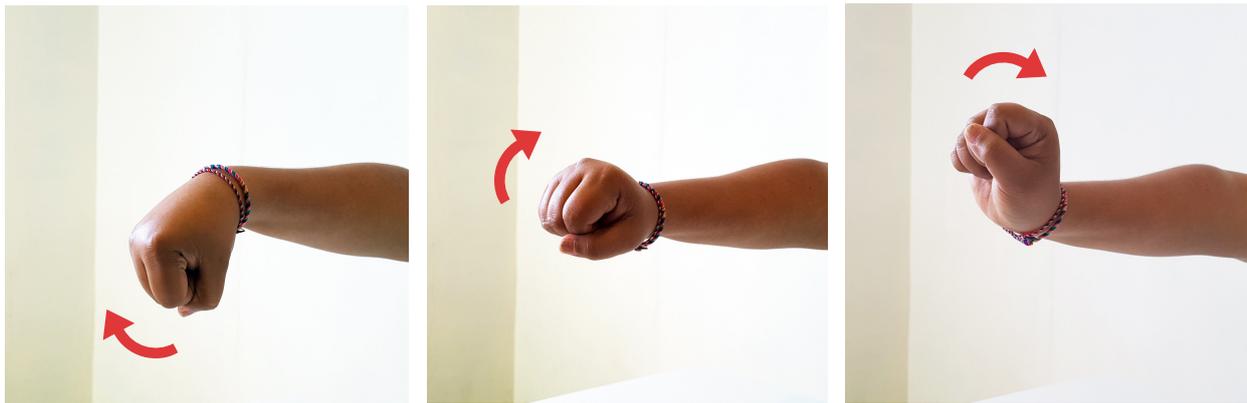
Mintalah seseorang mendampingi Anda untuk membantu dan memantau gerakan latihan Anda.

Latihan penguatan otot dapat dilakukan dengan berbagai cara dan dengan bantuan alat yang dapat dimodifikasi, sesuai dengan kondisi kesehatan dan kekuatan otot Anda.

Apabila kekuatan otot Anda masih lemah, Anda dapat melakukan gerakan latihan ini tanpa menggunakan alat (beban). Apabila kekuatan otot Anda mencukupi, Anda dapat melakukan gerakan latihan dengan menggunakan beban dan berat beban yang divariasikan. Selingi dengan istirahat disela-sela set latihan.

## EKSTENSI PERGELANGAN TANGAN

Durasi : Dapat dilakukan bervariasi sesuai dengan kondisi. Atau Lakukan gerakan sebanyak 10 kali, diulang 3 kali.



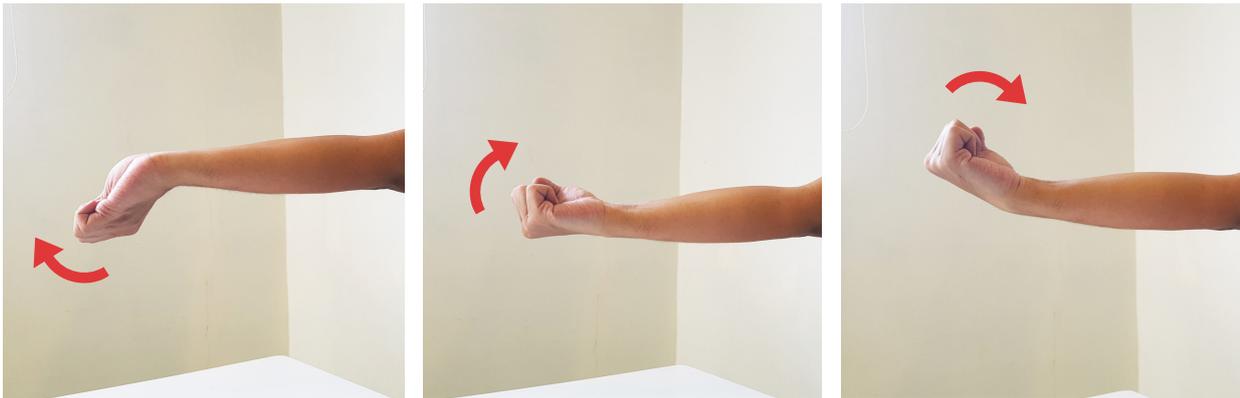
*Gerakan ekstensi pergelangan tangan tanpa beban*



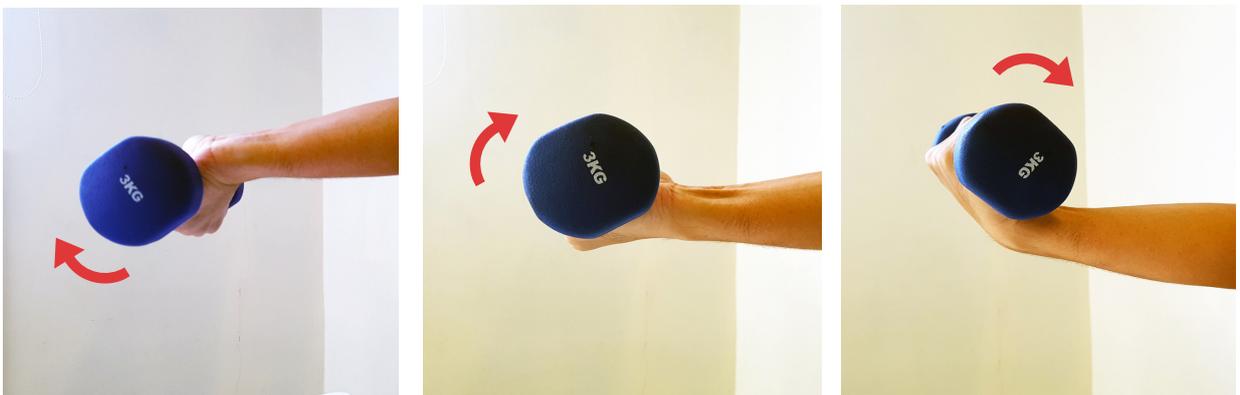
*Gerakan ekstensi pergelangan tangan dengan beban*

## FLEKSI PERGELANGAN TANGAN

Durasi : Dapat dilakukan bervariasi sesuai dengan kondisi. Atau Lakukan gerakan sebanyak 10 kali, diulang 3 kali.



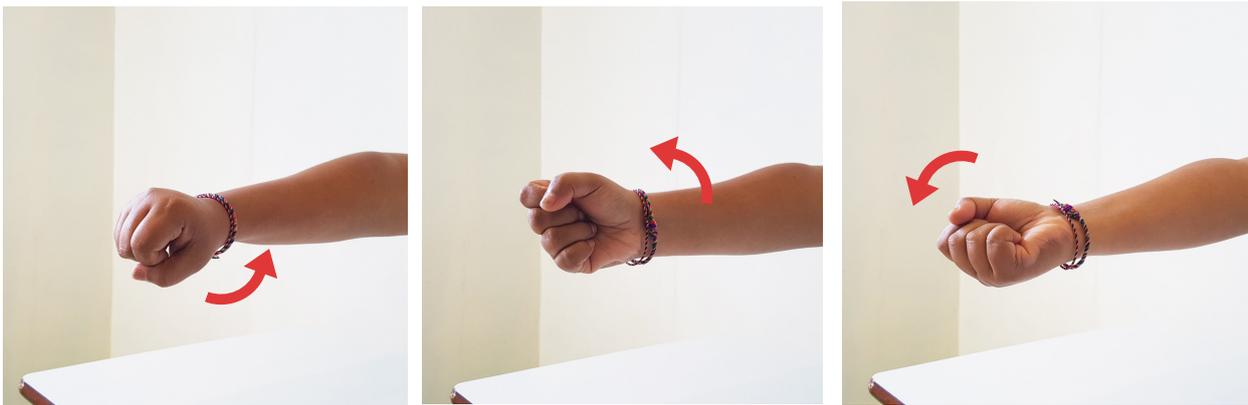
*Gerakan ekstensi pergelangan tangan tanpa beban*



*Gerakan ekstensi pergelangan tangan dengan beban*

## SUPINASI PERGELANGAN TANGAN

Durasi : Dapat dilakukan bervariasi sesuai dengan kondisi. Atau Lakukan gerakan sebanyak 10 kali, diulang 3 kali.



*Gerakan supinasi pergelangan tangan tanpa beban*



*Gerakan supinasi pergelangan tangan dengan beban*

## PRONASI PERGELANGAN TANGAN

Durasi : Dapat dilakukan bervariasi sesuai dengan kondisi. Atau Lakukan gerakan sebanyak 10 kali, diulang 3 kali.



*Gerakan pronasi pergelangan tangan tanpa beban*



*Gerakan pronasi pergelangan tangan dengan beban*

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

[info@ypkbali.org](mailto:info@ypkbali.org)

[www.ypkbali.org](http://www.ypkbali.org)