



PEREGANGAN OTOT-OTOT KAKI



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.

PEREGANGAN OTOT BOKONG



Posisi tidur terlentang. Tekuk lutut kaki yang ingin diregangkan lalu silangkan kaki kesamping seperti akan membuat angka "4". Dari posisi ini, gunakan kedua tangan Anda untuk menarik kaki sedekat mungkin ke dada. Rasakan bagian otot bokong Anda meregang, tahan 10-20 detik lalu tukar posisi.

PEREGANGAN OTOT PAHA DEPAN



Berdirilah dengan tegak. Perlahan-lahan tekuk lutut kaki yang ingin diregangkan, lalu tarik ke belakang sampai paha depan anda teregang. Jaga keseimbangan Anda dengan baik, tahan gerakan ini 10-20 detik, kemudian ganti posisi.

PEREGANGAN OTOT PAHA BELAKANG



Duduklah pada permukaan yang datar dengan kedua kaki lurus. Perlahan-lahan condongkan tubuh anda kedepan mendekati kedua kaki. Rasakan otot-otot paha belakang anda teregang, tahan posisi 10-20 detik.

PEREGANGAN OTOT BETIS



Berdirilah dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Letakan kaki yang akan diregangkan di belakang kaki sisi satunya (seperti pada gambar). Usahakan lutut kaki dalam keadaan lurus dan jari-jari kaki menghadap kedepan. Perlahan pindahkan berat badan anda ke kaki depan, kemudian rasakan otot betis anda teregang. Tahan gerakan ini 10-20 detik, lakukan bergantian.

PEREGANGAN OTOT PAHA DALAM



Berdirilah dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. rentangkan kaki yang akan diregangkan di disamping kaki sisi satunya (seperti pada gambar). Usahakan lutut kaki dalam keadaan lurus dan jari-jari kaki menghadap kedepan. Perlahan pindahkan berat badan anda ke kaki sebelahnya, kemudian rasakan otot paha dalam anda teregang. Tahan gerakan ini 10-20 detik, lakukan bergantian.

PEREGANGAN OTOT PAHA SAMPING



Posisi tidur menyamping dengan posisi kaki yang akan diregangkan berada di bawah. Kaki yang berada diatas disilangkan hingga membentuk angka "4" (seperti di gambar). Perlahan-lahan angkat kaki yang akan diregangkan ke atas, rasakan otot paha luar Anda mengalami peregangan. Tahan posisi ini 10-20 detik, lakukan bergantian.

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org