



PEREGANGAN OTOT-OTOT TANGAN



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 LENGAN BAWAH LUAR



Posisikan siku dan bahu lurus kedepan. Perlahan-lahan tarik punggung tangan ke bawah (seperti pada gambar), rasakan otot-otot lengan tertarik. Tahan posisi ini selama 10-20 detik, kemudian lepaskan. Lakukan bergantian dengan lengan bawah sisi satunya.

PEREGANGAN OTOT LENGAN BAWAH DALAM



Posisikan siku dan bahu lurus kedepan. Perlahan-lahan tarik telapak tangan ke bawah (seperti pada gambar), rasakan otot-otot lengan tertarik. Tahan posisi ini selama 10-20 detik, kemudian lepaskan. Lakukan bergantian dengan lengan bawah sisi satunya.

PEREGANGAN OTOT TRICEPS



Tekuk siku yang ingin diregangkan dan posisikan seperti pada gambar, gunakan tangan sisi satunya untuk menarik siku lengan yang akan diulur. Rasakan otot meregang, tahan posisi ini selama 10-20 detik, kemudian lepaskan. Lakukan bergantian dengan lengan sisi satunya.

PEREGANGAN OTOT BAHU & PUNGGUNG



Tubuh dalam posisi tegak dan kedua tangan diluruskan keatas seperti pada gambar. Rasakan otot-otot bahu dan otot punggung teregang. Tahan posisi selama 10-20 detik kemudian lepaskan.

PEREGANGAN OTOT BAHU



Tangan diletakan kesamping seperti pada gambar. Pastikan siku dalam posisi lurus. Dengan menggunakan bantuan tangan sisi satunya, tarik tangan perlahan sampai otot-otot bahu teregang. Tahan posisi ini selama 10-20 detk kemudia lepaskan. Lakukan bergantian dengan tangan sisi satunya.

YPK BALI

Rehabilitation for Physically Disabled

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org