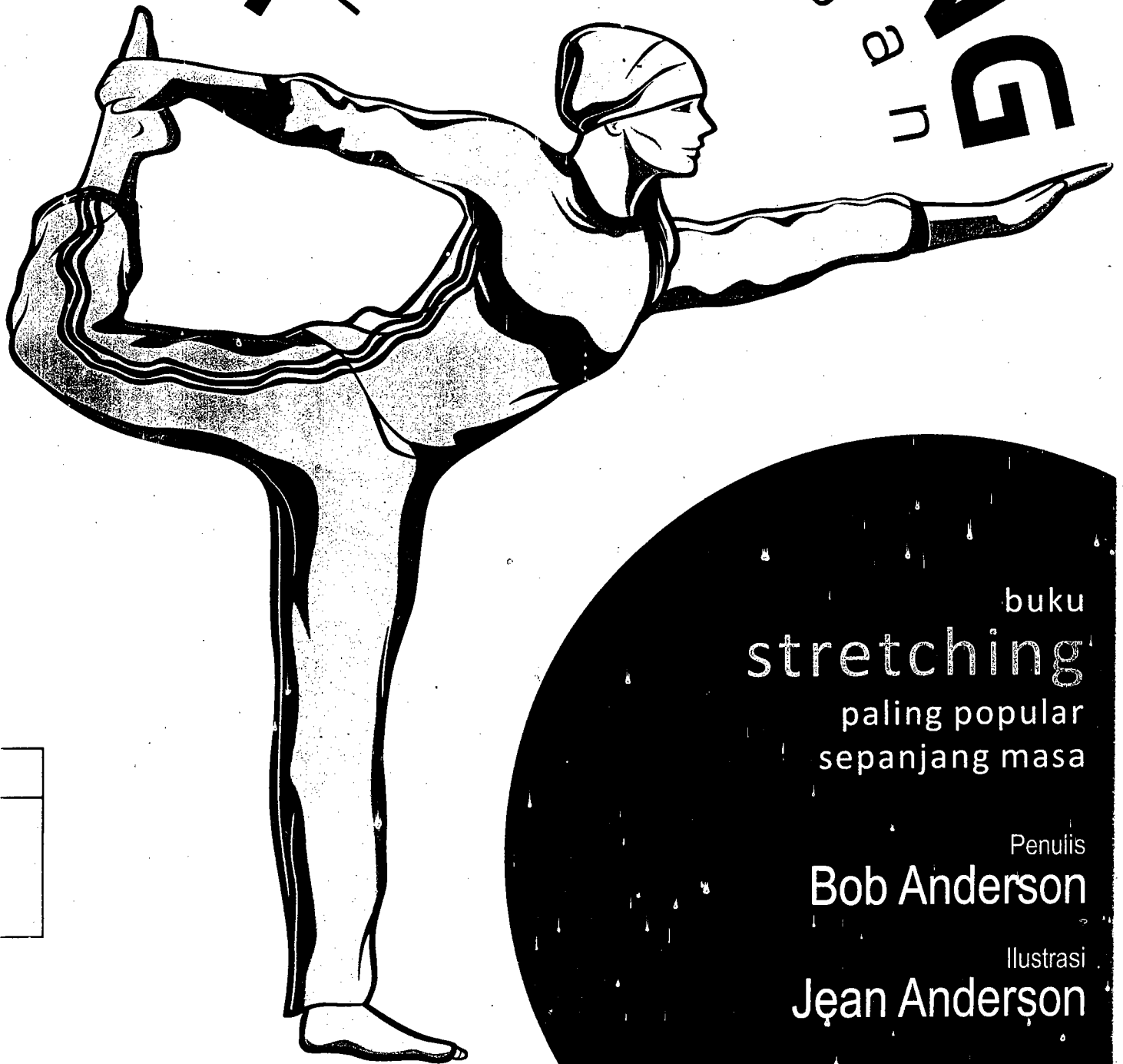


terjual ... juta kopi!

40

STRETCHING

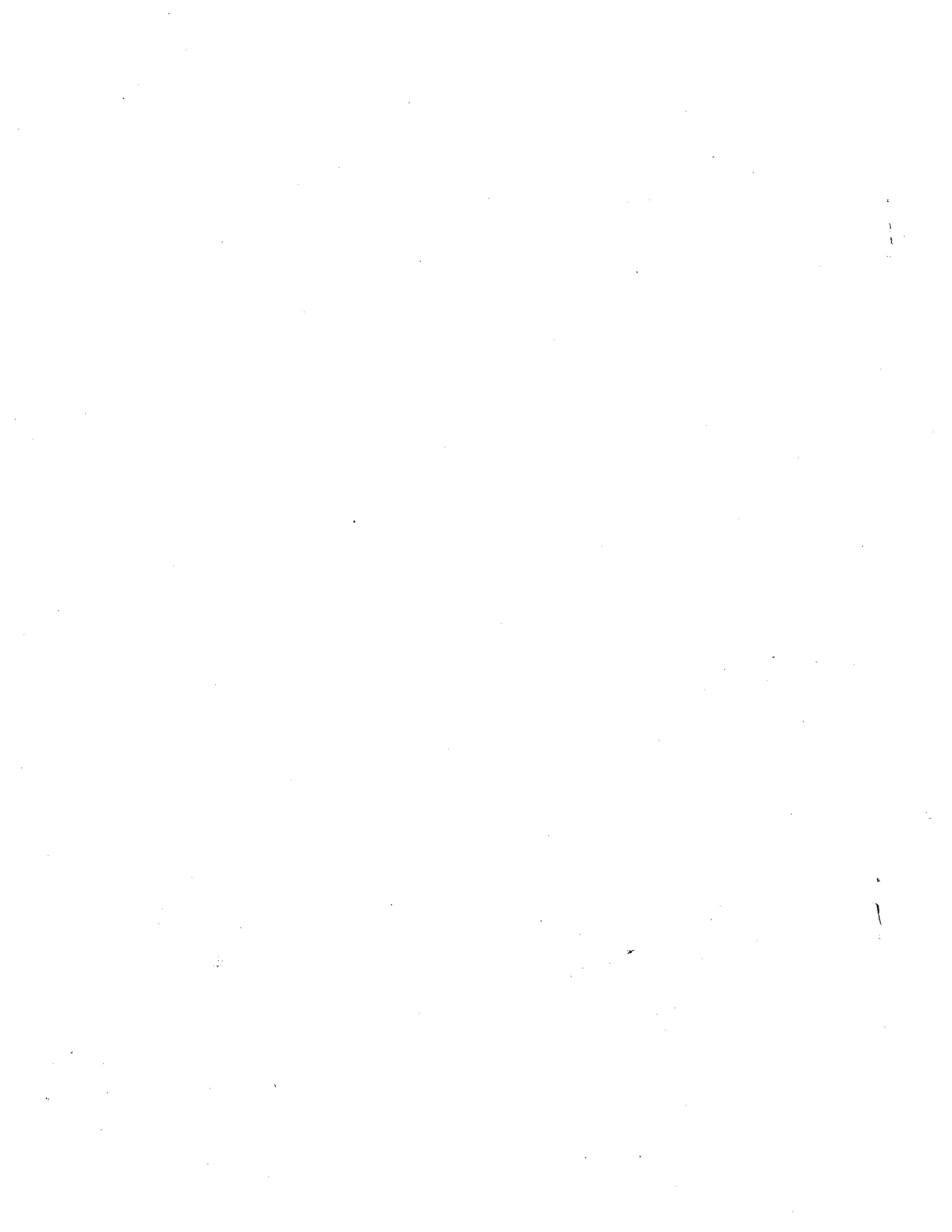
pergerakan



buku
stretching
paling populer
sepanjang masa

Penulis
Bob Anderson

Ilustrasi
Jean Anderson

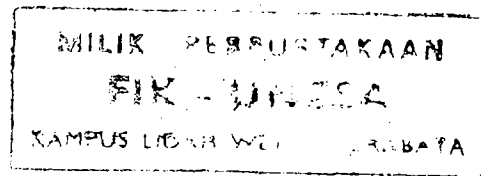


STRETCHING

(PEREGANGAN)

Bob Anderson

Ilustrasi:
Jean Anderson



S E R A M B I

hanya menerbitkan buku

Copyright © 2000 by Robert A. Anderson and Jean E. Anderson

Diterjemahkan dari *Stretching* karangan Bob Anderson, ilustrasi oleh Jean Anderson,
Edisi Revisi, terbitan Shelter Publications, Inc., Bolinas, California, Cet. ke-7, 2005

Hak terjemahan Indonesia pada Serambi
Dilarang mereproduksi atau memperbanyak seluruh maupun sebagian dari buku ini
dalam bentuk atau cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit

Penerjemah: Ella Elviana
Penyunting: A.S. Kristy dan W. Fikri
Penata Letak: Irawan Prasetyadi

PT SERAMBI ILMU SEMESTA
Anggota IKAPI
Jln. Kemang Timur Raya No. 16, Jakarta 12730
www.serambi.co.id; info@serambi.co.id

Cetakan II: Juli 2008
Cetakan I: Maret 2008

ISBN: 978-979-024-032-2

Stretching

(Peregangan)

BOB ANDERSON

ILUSTRASI:
JEAN ANDERSON

DAFTAR ISI

Memulai	9	Rangkaian Peregangan untuk Tangan, Pergelangan Tangan, dan Lengan	100
Pendahuluan	10	Peregangan Duduk	103
Siapa yang Harus Melakukan Peregangan	13	Peregangan Lanjutan untuk Kaki dan Pangkal Paha dengan Kaki Terangkat .	108
Kapan Melakukan Peregangan	13	Peregangan Pangkal Paha dan Pinggul dengan Kaki Terbuka	111
Mengapa Melakukan Peregangan	14	Belajar Split	115
Bagaimana Melakukan Peregangan	14	Peregangan Rutin:	
Pemanasan dan Pendinginan	17	Aktivitas Sehari-hari	121
Memulai.....	19	Pada Pagi Hari	122
Peregangan	29	Sebelum Tidur	123
Panduan Peregangan	30	Peregangan Harian	124
Peregangan untuk Punggung	32	Peregangan untuk Telapak Tangan, Lengan, dan Bahu	126
Peregangan untuk Kaki dan Pergelangan Kaki	41	Peregangan untuk Leher, Bahu, dan Lengan	127
Peregangan untuk Punggung, Bahu, dan Lengan	51	Peregangan untuk Kaki, Pangkal Paha, dan Pinggul	128
Rangkaian Peregangan untuk Kaki	59	Peregangan untuk Ketegangan pada Punggung Bawah	129
Peregangan untuk Punggung Bawah, Pinggul, Pangkal Paha, dan Paha Belakang	64	Peregangan Setelah Bekerja dengan Komputer dan di Belakang Meja	130
Peregangan untuk Punggung, Pinggul, dan Kaki	73	Peregangan Spontan	131
Menaikkan Kaki	79	Peregangan untuk Pekerja Pabrik	132
Peregangan Berdiri untuk Kaki dan Pinggul	82	Setelah Duduk	134
Peregangan Berdiri untuk Tubuh Bagian Atas	90	Sebelum dan Sesudah Berkebun	135
Peregangan di Palang	96	Peregangan untuk Usia di Atas 60	136
Peregangan untuk Tubuh Bagian Atas dengan Menggunakan Handuk	97	Peregangan untuk Anak-anak	138

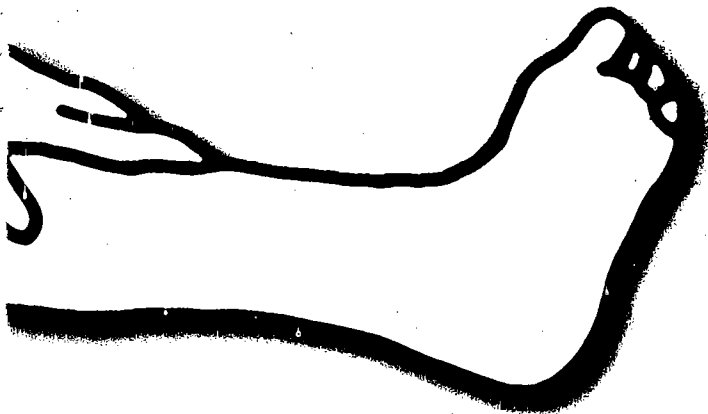
Sambil Menonton TV	140	Rodeo	186
Sebelum dan Sesudah Berjalan	141	Lari	188
Peregangan untuk Pelancong	142	Ski (Lintas Alam)	190
Peregangan di Pesawat	143	Ski (Turun Bukit)	192
Peregangan Rutin:		Papan Luncur Salju/Snowboarding	194
Olahraga dan Aktivitas	144	Sepak Bola	196
Latihan Aerobik	146	Selancar	198
Badminton	148	Berenang	200
Baseball/Softbal	150	Tenis Meja	202
Basket	152	Tenis	204
Bowling	154	Triatlon	206
Bersepeda	156	Bola Voli	208
Berkuda	158	Angkat Beban	210
Figure Skating	160	Selancar Angin	212
Football	162	Gulat	214
Golf	164	Untuk Para Guru dan Pelatih	216
Senam	166	Lampiran	217
Hiking	168	Menjaga Punggung Anda	218
Hoki Es	170	Peregangan PNF	222
Bermain Rollerblade	172	Alat Bantu Tubuh	227
Olahraga Kayak	174	Ringkasan Peregangan	231
Olahraga Bela Diri	176		
<i>Motocross</i>	178		
Sepeda Gunung	180		
Racquetball, Bola Tangan, dan Squash ...	182		
Panjat Tebing	184		



MEMULAI

BAGIAN pertama ini mencoba memperkenalkan apa yang disebut 'peregangan'. Halaman 14-17, "Bagaimana Melakukan Peregangan", perlu Anda baca, agar Anda memahami bagaimana melakukan berbagai cara peregangan yang disajikan dalam buku ini. Kemudian, jika Anda baru mengenal peregangan, bagian "Memulai", di halaman 19-26, akan memperkenalkan Anda pada serangkaian peregangan sederhana.

Pendahuluan	10
Siapa yang Harus Melakukan Peregangan	13
Kapan Melakukan Peregangan	13
Mengapa Melakukan Peregangan	14
Bagaimana Melakukan Peregangan	14
Pemanasan dan Pendinginan	17
Memulai	19



Pendahuluan

Saat ini jutaan orang telah merasakan manfaat olah gerak. Di mana-mana Anda melihat mereka berada di luar rumah, berlari, bersepeda, *skating*, bermain tenis, atau berenang. Apa yang ingin mereka capai? Mengapa tiba-tiba minat pada kebugaran fisik ini muncul?

Banyak penelitian terbaru membuktikan bahwa kehidupan orang-orang yang aktif kelihatan lebih sempurna. Stamina mereka lebih tinggi, daya tahan terhadap penyakit lebih baik, dan tetap langsing. Mereka lebih percaya diri, tidak mudah merasa murung atau sedih, dan sering kali, bahkan saat sudah berumur, masih penuh semangat mengerjakan hal-hal baru.

Penelitian medis menunjukkan bahwa kesehatan tubuh yang buruk banyak terkait langsung dengan kurangnya aktivitas fisik. Kesadaran atas kenyataan ini serta pemahaman akan kesehatan yang lebih baik telah mengubah gaya hidup. Minat akan olah gerak yang terjadi akhir-akhir ini bukanlah sekadar *trend*. Kita kini menyadari bahwa satu-satunya cara untuk mencegah penyakit yang timbul akibat kurang gerak adalah selalu bergerak—bukan untuk sebulan, atau setahun, tetapi seumur hidup.

Nenek moyang kita dahulu tidak mengalami masalah yang ditimbulkan oleh kurang gerak; mereka harus bekerja keras agar dapat bertahan hidup. Mereka selalu kelihatan kuat dan sehat karena melakukan pekerjaan di luar rumah yang keras dan terus-menerus: memotong, menggali, bercocok tanam, berburu, dan aktivitas harian lainnya. Tetapi, dengan munculnya Revolusi Industri, mesin mulai mengambil alih pekerjaan yang dahulu dilakukan tangan. Karena kurang aktif bergerak, manusia mulai kehilangan kekuatan dan naluri bergerak secara alami.

Mesin memang membuat kehidupan lebih mudah, tetapi juga menimbulkan masalah serius. Alih-alih berjalan, kita mengendarai mobil; alih-alih naik tangga, kita memakai *lift*; kalau dahulu hampir bergerak terus-menerus, kini kita menghabiskan banyak waktu dengan duduk. Komputer membuat kita kurang bergerak. Tanpa aktivitas fisik harian, tubuh kita menjadi gudang ketegangan yang tak terlepas. Tanpa jalan keluar untuk ketegangan itu, otot kita menjadi lemah dan kaku. Kita pun kehilangan kontak dengan sifat alami fisik kita, dengan energi kehidupan.

Tetapi, waktu telah berubah. Kini kita tahu bahwa kesehatan adalah sesuatu yang dapat kita kendalikan, bahwa kita dapat mencegah memburuknya kesehatan dan timbulnya penyakit. Kita tidak lagi puas hanya duduk dan berdiam diri. Kita kini bergerak, menemukan kembali kesenangan hidup yang aktif dan sehat. Terlebih lagi, kita dapat memperoleh kembali kehidupan yang lebih bermanfaat dan sehat pada usia berapa pun.

Kemampuan tubuh dalam memulihkan diri cukup fenomenal. Sebagai contoh, seorang ahli bedah melakukan penyayatan, membuang atau memperbaiki bagian yang bermasalah, kemudian menjahitnya kembali. Setelah itu, badan mengambil alih dan menyembuhkan dirinya sendiri. Alam menyelesaikan pekerjaan si ahli bedah. Kita semua memiliki kemampuan ajaib untuk mengendalikan kesehatan, apakah dari sesuatu yang separah pembedahan ataukah dari kondisi fisik yang buruk akibat kurang beraktivitas atau melakukan diet yang salah.

Apa hubungan peregangan dengan semua ini? Peregangan adalah penghubung penting antara kehidupan statis dan kehidupan aktif. Peregangan membuat otot tetap lentur, membuat Anda siap bergerak, dan membantu Anda beralih dari aktivitas kurang gerak ke aktivitas banyak gerak tanpa menimbulkan ketegangan. Hal ini terutama penting bila Anda berlari, bermain tenis, atau melakukan olahraga keras lainnya, karena aktivitas seperti ini bisa menyebabkan otot kaku. Melakukan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga akan membuat otot Anda tetap lentur dan dapat mencegah cedera yang umum terjadi, seperti masalah pada lutut akibat lari dan nyeri bahu atau siku akibat bermain tenis.

Dengan semakin banyaknya orang yang berolahraga saat ini, kebutuhan akan informasi yang benar menjadi sangat penting. Peregangan tubuh mudah dilakukan, tetapi jika dilakukan secara tidak tepat, bisa menimbulkan lebih banyak mudarat daripada manfaat. Karena itu, Anda perlu memahami teknik yang benar.

Tiga dekade belakangan ini saya bekerja dengan tim atletik amatir dan profesional serta ikut berpartisipasi di berbagai klinik kedokteran olahraga di seluruh negeri. Saya mengajarkan kepada para atlet bahwa peregangan adalah cara sederhana dan tak menyakitkan untuk mempersiapkan tubuh melakukan gerakan. Mereka merasakannya menyenangkan dan mudah dilakukan. Dan bila dilakukan secara teratur dan benar, peregangan bisa

menghindarkan mereka dari cedera dan sekaligus membuat mereka bisa mengeluarkan kemampuan terbaik mereka.

Peregangan akan terasa enak jika dilakukan secara tepat. Anda tidak perlu memaksakan diri atau berusaha melampaui kemampuan Anda setiap hari. Ini bukan pertandingan melawan diri sendiri untuk mengetahui seberapa mahir Anda melakukannya. Peregangan harus disesuaikan dengan struktur otot, kelenturan, dan berbagai tingkat ketegangan. Kuncinya adalah teratur dan relaks. Tujuannya adalah mengurangi ketegangan otot, sehingga gerakan menjadi lebih bebas—dan bukan terfokus untuk memperoleh kelenturan ekstrem, yang sering kali malah mengakibatkan regangan berlebihan dan cedera.

Kita dapat belajar banyak dengan mengamati hewan. Perhatikanlah kucing. Hewan ini tahu secara naluriah bagaimana melakukan peregangan. Ia melakukannya dengan sangat spontan, tidak pernah berlebihan. Ia secara terus-menerus dan alami mempersiapkan otot yang akan digunakan.

Peregangan tidaklah menegangkan. Gerakan ini nyaman, relaks, dan tak kompetitif. Peregangan bisa menyegarkan otot Anda. Anda pun bisa mengenali otot Anda. Aktivitas ini dapat disesuaikan untuk setiap orang. Anda tidak mesti menjadikannya rutinitas yang menyiksa; peregangan memberi Anda keleluasaan untuk menjadi diri sendiri dan kesenangan menjadi diri sendiri.

Dengan pendekatan yang tepat, setiap orang bisa bugar. Anda tidak harus menjadi atlet hebat. Tetapi, Anda harus melakukannya perlahan-lahan, terutama di tahap awal. Beri tubuh dan pikiran Anda waktu untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas fisik ini. Mulailah dengan cara-cara yang mudah dan lakukanlah secara teratur. Tubuh Anda tidak bisa menjadi lentur dalam sehari.

Jika telah melakukan peregangan secara teratur dan sering berolahraga, Anda akan mulai merasakan nikmatnya bergerak. Ingatlah bahwa masing-masing kita merupakan makhluk yang unik secara fisik dan mental dengan ritme masing-masing yang menyenangkan dan nyaman. Kita semua berbeda dalam kekuatan, ketahanan, kelenturan, dan temperamen. Dengan mempelajari tubuh Anda serta kebutuhannya, Anda akan mampu mengembangkan potensi pribadi Anda dan secara bertahap membangun dasar kebugaran yang akan bertahan seumur hidup.

Siapa yang Harus Melakukan Peregangan

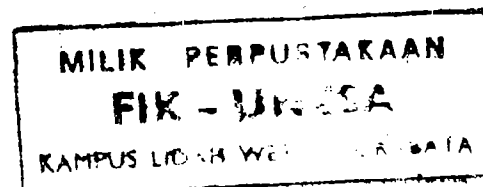
Setiap orang dapat belajar melakukan peregangan, berapa pun usianya atau selentur apa pun tubuhnya. Anda tidak harus berada dalam kondisi fisik prima atau memiliki keterampilan atletik khusus. Apakah Anda duduk sepanjang hari, menggali parit, melakukan pekerjaan rumah tangga, berdiri terus-menerus di samping mesin di pabrik, mengemudi truk, atau berolahraga secara teratur, teknik peregangan yang sama bisa diterapkan. Metodenya ringan dan mudah, disesuaikan dengan perbedaan ketegangan dan kelenturan otot setiap orang. Jadi, jika Anda sehat, tak punya masalah fisik tertentu, Anda dapat belajar melakukan peregangan secara aman dan menyenangkan.

Catatan: Jika Anda belum lama ini mengidap masalah fisik atau menjalani operasi, terutama pada persendian dan otot, atau jika Anda sudah lama tidak aktif atau kurang gerak, harap berkonsultasi ke profesional pelayanan kesehatan sebelum memulai peregangan atau program latihan.

Kapan Melakukan Peregangan

Peregangan dapat dilakukan kapan pun Anda mau: saat bekerja, di dalam mobil, menunggu bus, berjalan-jalan, di bawah pohon rindang setelah *hiking*, atau di pantai. Lakukan peregangan sebelum dan setelah aktivitas fisik. Tetapi, lakukan juga di waktu lain saat Anda sempat. Misalnya:

- di pagi hari sebelum memulai aktivitas
- di kantor untuk melepaskan ketegangan
- setelah duduk atau berdiri lama
- ketika tubuh Anda terasa kaku
- di waktu-waktu tertentu sepanjang hari, seperti saat menonton TV, mendengarkan musik, membaca, atau duduk dan mengobrol.



Mengapa Melakukan Peregangan

Karena dapat merelaksakan pikiran dan menyegarkan tubuh, peregangan semestinya menjadi bagian dari keseharian Anda. Anda akan mengetahui bahwa peregangan yang teratur akan membuahkan hasil-hasil berikut:

- Mengurangi ketegangan otot dan membuat tubuh terasa lebih relaks.
- Membantu koordinasi dengan melakukan gerakan yang lebih bebas dan lebih mudah.
- Memperluas rentang gerak.
- Membantu mencegah cedera seperti kram otot. (Otot yang kuat dan lentur dapat menahan beban lebih baik daripada otot yang kuat tapi kaku.)
- Membuat aktivitas yang berat, seperti berlari, bermain ski, bermain tenis, berenang, dan bersepeda, menjadi lebih mudah dilakukan, karena peregangan akan menyiapkan tubuh untuk beraktivitas; ini merupakan cara untuk memberi tahu otot bahwa sebentar lagi ia akan digunakan.
- Membantu mempertahankan tingkat kelenturan Anda, sehingga dengan berjalannya waktu, Anda tidak akan menjadi semakin kaku.
- Membangun kesadaran akan tubuh Anda; ketika meregangkan berbagai bagian tubuh, Anda akan terfokus pada bagian-bagian tersebut dan berkomunikasi dengannya; Anda mulai mengenali diri sendiri.
- Membantu mengendurkan kendali pikiran atas tubuh, sehingga tubuh bergerak 'demi dirinya sendiri' dan bukan untuk kompetisi atau ego.
- Merasa nyaman.

Bagaimana Melakukan Peregangan

Peregangan mudah dipelajari. Tetapi, ada cara yang benar dan ada yang salah dalam melakukannya. Cara yang benar adalah melakukannya dengan relaks dan terus-menerus serta memusatkan perhatian pada otot-otot yang diregangkan. Cara yang salah—sayangnya dilakukan oleh banyak orang—adalah melakukannya tanpa tenaga atau malah hingga terasa nyeri: metode ini sesungguhnya lebih banyak mudaratnya daripada manfaatnya.

Jika melakukan peregangan secara benar dan teratur, Anda akan melihat bahwa setiap gerakan yang Anda buat menjadi semakin mudah. Memang butuh waktu untuk mengendurkan otot atau kelompok otot yang kaku. Tetapi, begitu mulai merasa nyaman, Anda akan segera melupakan masalah waktu.

Peregangan ringan

Saat Anda memulai peregangan, lakukan *peregangan ringan* selama 10-15 detik. Lakukan dengan memakai tenaga, bukan sekadar menggerakkan tubuh! Lakukanlah hingga Anda merasakan *tegangan ringan* dan relaksilah saat menahan regangan. Otot yang terasa menegang seharusnya mereda saat Anda menahan posisi tersebut. Jika tidak, kendurkan sedikit dan lakukan sampai Anda merasakan tegangan yang nyaman. Anda harus dapat mengatakan, "Saya merasakan regangannya, tetapi tidak sakit." Peregangan ringan akan mengurangi kekakuan dan ketegangan otot serta mempersiapkan jaringan otot untuk peregangan lanjutan.

Peregangan lanjutan

Setelah peregangan ringan, majulah perlahan ke *peregangan lanjutan*. Sekali lagi, lakukan dengan memakai tenaga. Bergeraklah beberapa sentimeter lebih jauh hingga Anda merasakan lagi tegangan ringan dan tahan selama 10-15 detik. Tetap jaga kendali gerakan Anda. Sekali lagi, ketegangan harus mereda; jika tidak, kendurkan sedikit. Ingat: Jika ketegangan meningkat saat Anda menahan regangan dan/atau berubah menyakitkan, berarti Anda melakukan peregangan secara berlebihan! Peregangan lanjutan menyiapkan otot dan meningkatkan kelenturan.

Bernapas

Napas Anda harus perlahan, berirama, dan terkendali. Jika Anda membungkuk untuk melakukan peregangan, hembuskan napas saat membungkuk dan kemudian bernapas perlahan saat menahan posisi. Jangan tahan napas saat melakukan peregangan. Jika posisi peregangan menghambat pola pernapasan alami Anda, berarti Anda tidak relaks. Kendurkan saja peregangan yang Anda lakukan hingga Anda dapat bernapas secara alami.

Menghitung

Pertama-tama, hitung dalam hati jumlah detik untuk setiap peregangan; ini akan memastikan bahwa Anda menahan regangan dalam waktu yang

cukup lama. Lama-kelamaan, Anda bisa melakukan peregangan dengan perasaan, tanpa terganggu oleh urusan hitung-menghitung.

Refleks regangan

Otot Anda dilindungi oleh mekanisme yang disebut *refleks regangan*. Setiap kali Anda meregangkan serabut otot terlalu jauh, refleks saraf akan merespons dengan mengirim sinyal ke otot agar berkontraksi; ini akan melindungi otot dari cedera. Dengan demikian, peregangan yang berlebihan justru akan membuat otot yang ingin Anda regangkan menjadi kaku! (Anda akan melakukan reaksi otot tanpa sengaja yang sama ketika menyentuh sesuatu yang panas; sebelum Anda dapat berpikir, tubuh Anda tersentak menghindari panas tersebut.)

Terlalu memaksakan peregangan akan membuat otot terkilir dan mengaktifkan refleks regangan. Ini akan menimbulkan nyeri, selain kerusakan fisik akibat sobeknya serabut otot secara mikroskopis. Selanjutnya, ini akan mengarah ke terbentuknya jaringan parut pada otot, dengan berkurangnya elastisitas secara berangsur-angsur. Otot menjadi kaku dan sakit. Akan sulit menjadikan peregangan dan olahraga sebagai kebiasaan sehari-hari kalau Anda merasa nyeri saat melakukannya.

Tak ada hasil dengan rasa sakit

Banyak dari kita yang sejak sekolah menengah atas telah diberi gagasan tentang 'bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian'. Kita terbiasa mengaitkan rasa sakit dengan kemajuan fisik. Kita diajarkan bahwa "semakin sakit, semakin besar hasil yang diperoleh." Jangan tertipu. Peregangan, jika dilakukan dengan benar, tidak menyakitkan. Belajarlah memperhatikan tubuh Anda, karena nyeri merupakan pertanda bahwa ada sesuatu yang *tidak beres*.

Peregangan ringan dan lanjutan, seperti telah dijelaskan di bagian sebelumnya, tidak mengaktifkan secara berlebihan refleks regangan dan tidak menimbulkan nyeri.

Diagram Ini akan Menunjukkan Peregangan yang Baik

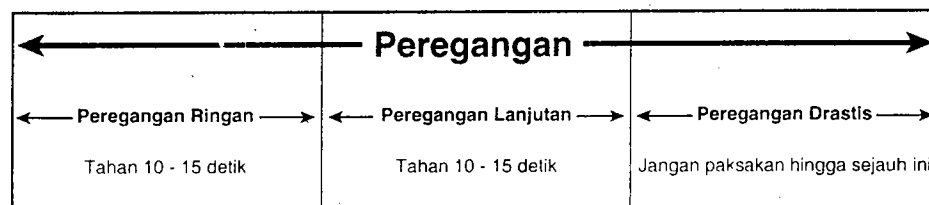


Diagram garis lurus ini mewakili peregangan yang dapat dilakukan oleh otot dan jaringan pengikatnya. Anda akan mengetahui bahwa kelenturan Anda akan meningkat secara alami saat melakukan peregangan, pertama dalam fase peregangan ringan, kemudian lanjutan. Dengan melakukan peregangan secara teratur dan tetap relaks, Anda akan mampu melampaui batas kemampuan Anda dan mendekati potensi pribadi Anda.

Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan

Ada perbedaan pendapat belakangan ini tentang pemanasan. Apakah Anda akan mengalami cedera bila melakukan peregangan tanpa pemanasan terlebih dahulu? Tidak—jika Anda melakukannya secara nyaman dan tidak berlebihan. Meski demikian, saya sarankan Anda melakukan gerakan umum selama beberapa menit (berjalan dan mengayunkan tangan, misalnya) untuk menghangatkan otot dan jaringan lunak yang berkaitan sebelum melakukan peregangan. Ini akan membuat darah mengalir. Terlepas apakah melakukan pemanasan atau tidak, Anda tetap harus melakukan peregangan secara benar.

Beberapa pelari mengatakan, mereka lebih mudah terkena cedera jika tidak melakukan pemanasan sebelum peregangan. Peregangan dapat mengakibatkan cedera jika:

- Anda terburu-buru (tidak relaks)
- Anda memaksakan diri, terlalu dini (meregangkan secara berlebihan otot yang masih dingin)
- Anda tidak memusatkan perhatian pada rasa yang timbul saat peregangan

Anda tidak akan mengalami cedera jika melakukan peregangan secara benar (lihat hlm. 14-16). Anda dapat merasakan seberapa jauh Anda melakukan peregangan jika memperhatikan rasa regangan; menyatulah dengan tubuh Anda.

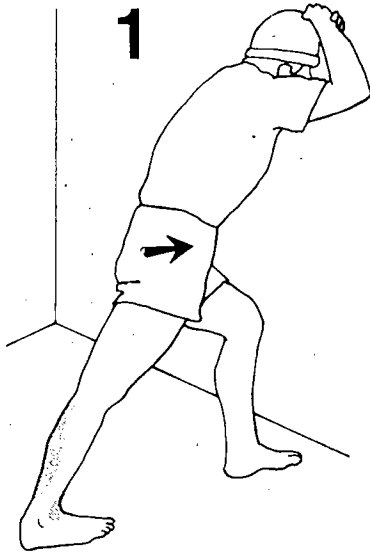
Inilah saran saya jika Anda melakukan aktivitas seperti berlari atau bersepeda atau apa saja: Lakukan pemanasan dengan melakukan aktivitas yang akan Anda lakukan, tetapi pada intensitas yang lebih rendah. Misalnya, jika Anda akan lari, berjalanlah atau *jogging* selama 2-5 menit atau hingga keringat sedikit muncul. (Berjalan dan *jogging* memberikan pemanasan dasar yang baik untuk berbagai aktivitas. Ini akan meningkatkan suhu otot dan darah serta menaikkan suhu tubuh total untuk memberikan pemanasan yang efektif.) Setelah itu, lakukan peregangan.

Pendinginan

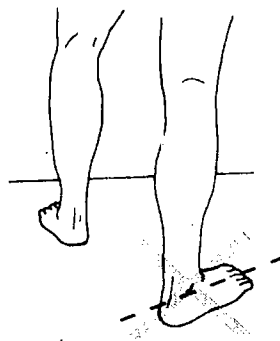
Sebaliknya, Anda harus melakukan pendinginan setelah berolahraga dengan melakukan latihan utama dalam versi yang lebih ringan. Turunkan kembali denyut jantung Anda hingga ke denyut istirahat. Setelah itu, lakukan peregangan untuk mencegah nyeri dan kaku otot.

Memulai

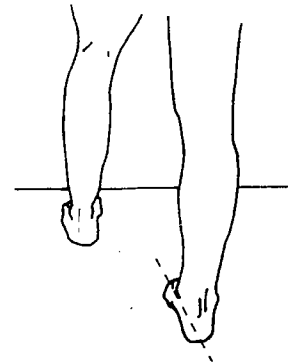
Di sini kami akan menuntun Anda mengikuti sembilan peregangan yang akan membantu Anda memahami istilah 'ikuti *rasa* regangan.' Begitu Anda memahami teknik ini, Anda akan mudah mempelajari dan menggunakan peregangan dalam buku ini.



Telapak kaki menempel di lantai



Salah



Benar
Telapak kaki mengarah lurus ke depan

Catatan: Bidang bertitik-titik menunjukkan bagian tubuh dimana Anda mungkin merasa teregang. Namun, karena setiap orang berbeda-beda, mungkin saja Anda merasa teregang di bagian tubuh yang lain.

Mulai dengan pemanasan ringan 2-3 menit (berjalan di tempat sambil mengayun-ayunkan tangan ke depan dan belakang melewati tubuh bagian atas).

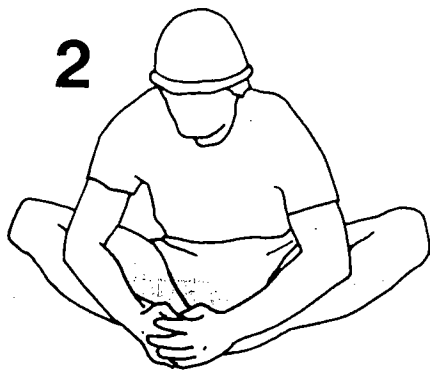
Pertama-tama, kita akan melakukan peregangan betis. Sandarkan kedua lengan bawah ke dinding atau benda lain sebagai tumpuan. Tempelkan dahi di punggung telapak tangan. Tekuk salah satu lutut dan dekatkan ke dinding atau sandaran. Kaki yang berada di belakang harus lurus, telapak kaki menempel di lantai serta mengarah lurus ke depan.

Sekarang, tanpa mengubah posisi kaki, gerakkan perlahan-lahan pinggul Anda ke depan sambil menjaga kaki belakang tetap lurus dan *telapak kaki menempel di lantai*. Lakukan peregangan *ringan* di otot betis.

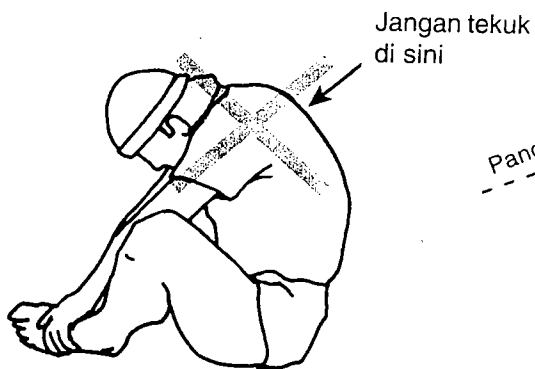
Tahan regangan ringan selama 10 detik. Kemudian, beralih sedikit ke peregangan lanjutan selama 10 detik. Jangan sampai berlebihan.

Kini lakukan peregangan pada betis yang lain. Apakah kaki yang satu terasa berbeda dari kaki yang lain? Apakah kaki yang satu lebih lentur daripada yang lain?

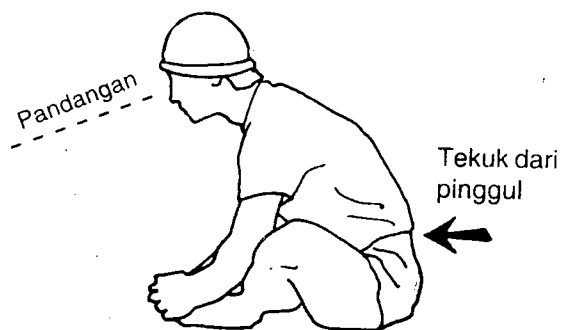
Peregangan pangkal paha sambil duduk: Selanjutnya, duduk di lantai. Tangkupkan kedua telapak kaki dengan tangan seperti pada gambar. Perlahan-lahan condongkan tubuh ke depan *dari pinggul* hingga terasa regangan ringan di pangkal paha. Sedikit kontraksikan otot perut (abdominal). Tahan regangan ringan selama 15 detik. Jika Anda melakukannya dengan benar, akan terasa enak; semakin lama Anda menahan posisi ini, semakin berkurang rasa tegangnya. Jika mungkin, tanpa perlu dipaksakan, usahakan siku tetap berada di luar tungkai (kaki) bawah. Ini akan membantu tubuh Anda untuk stabil dan seimbang.



Hembuskan napas saat melakukan peregangan. Bernapaslah perlahan dan berirama saat menahan regangan. Relaksan rahang dan bahu Anda.



Jangan tekuk dari kepala dan bahu. Ini akan membuat bahu bungkuk dan memberi tekanan pada punggung bawah.

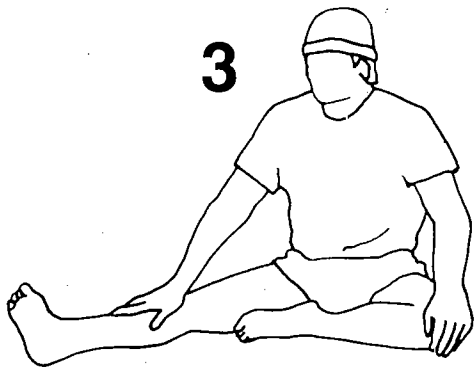


Mulailah menekuk dari pinggul. Jaga punggung bawah tetap tegak. Tatapan ke depan.

Saat rasa regangan mulai sedikit surut, tingkatkan regangan perlahan-lahan dengan menarik tubuh sedikit lebih jauh ke depan hingga rasa regangan muncul kembali. Sekarang seharusnya terasa sedikit lebih teregang, *tetapi*

tidak terasa sakit. Tahan selama 15 detik. Rasa regangan seharusnya sedikit menurun dengan semakin lamanya Anda menahan regangan. Perlahan-lahan akhiri peregangan. Tolong, jangan menyentak dan tergesa-gesa!

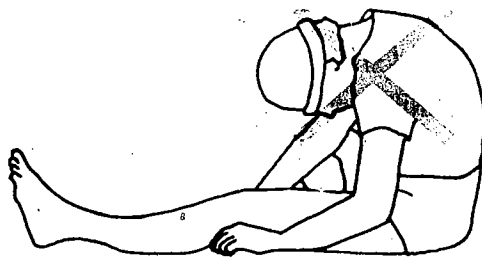
Lakukan peregangan berdasarkan *rasa regangan*, bukan *seberapa jauh* Anda mampu meregang.



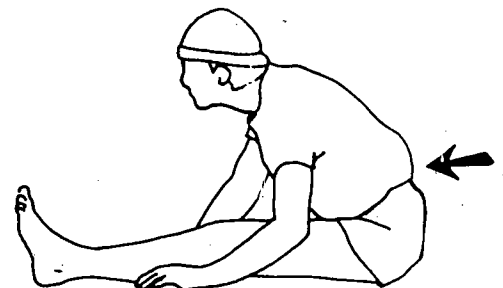
Selanjutnya, luruskan kaki kanan. Kaki kiri tetap ditekuk. Telapak kaki kiri menghadap ke bagian dalam kaki kanan atas. Jangan 'kunci' lutut kaki yang lurus. Kaki kanan Anda harus lurus dengan lutut sedikit ditekuk.



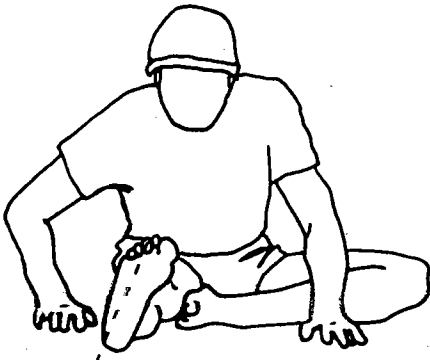
Sekarang, untuk meregangkan otot paha belakang (*hamstring*) dan sisi kiri punggung bawah (sebagian orang tidak akan merasakan regangan pada punggung bawah), bungkukkan tubuh ke depan *dari pinggul* sambil menghembuskan napas sampai merasakan regangan yang sangat ringan. Tahan 10-15 detik. Bernapaslah perlahan dan berirama. Sentuh otot paha depan (*quadriceps*) kaki kanan untuk memastikannya dalam keadaan relaks. Otot ini harus terasa lunak, bukan tegang.



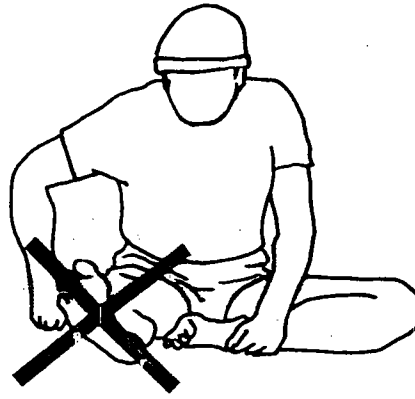
Jangan awali gerakan dari kepala dan bahu. Jangan coba menyentuh dahi ke lutut. Bungkuk hanya akan membuat bahu Anda bungkuk dan tegang.



Awali peregangan dari pinggul. Daggu dalam posisi normal. Bahu dan tangan harus tetap relaks.



Pastikan telapak kaki yang diregangkan menghadap lurus ke atas, dengan pergelangan kaki dan jari-jari relaks. Ini akan membuat pergelangan kaki, lutut, dan pinggul berada dalam satu garis lurus.



Jangan biarkan kaki Anda mengarah ke luar, karena akan menyebabkan kaki dan pinggul tidak berada dalam satu garis lurus.

Jika tubuh Anda tidak begitu lentur, gunakan handuk pada telapak kaki untuk melakukan peregangan ini.

Setelah rasa regangan ringan surut, perlahan-lahan beralihlah ke peregangan lanjutan selama 10-15 detik. Anda hanya perlu sedikit membungkuk lagi ke depan beberapa sentimeter. Jangan khawatir seberapa jauh Anda mampu melakukannya. Ingat, kita semua berbeda.

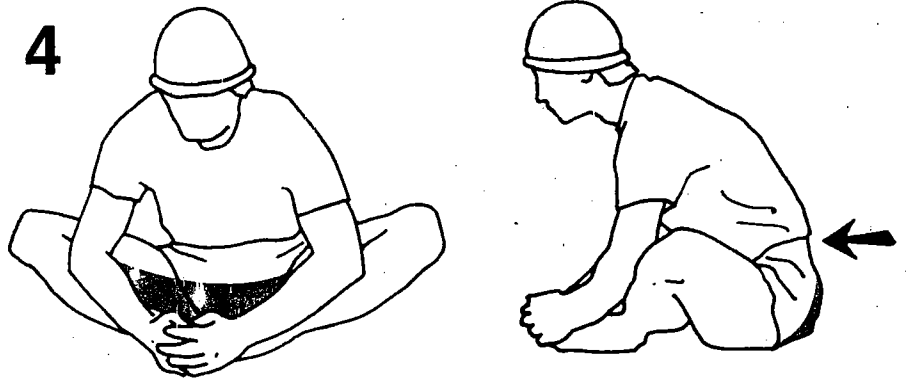


Perlahan-lahan akhirilah peregangan. Lakukan peregangan yang sama pada sisi yang lain. Usahakan paha depan relaks dan telapak kaki lurus ke atas, dengan pergelangan dan jari-jari kaki relaks. Lakukan peregangan ringan selama 15 detik. Kemudian, perlahan-lahan beralihlah ke fase peregangan lanjutan dan tahan selama 10-15 detik.



Untuk melakukan peregangan dengan benar dibutuhkan waktu dan kepekaan.

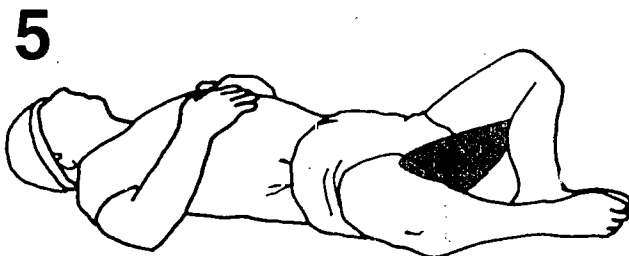
Kembangkan kemampuan Anda untuk melakukan peregangan berdasarkan apa yang Anda rasakan, bukan sejauh apa Anda bisa melakukan peregangan.



Ulangi peregangan pangkal paha sambil duduk. Bagaimana rasanya dibandingkan dengan saat pertama kali Anda melakukannya? Ada perubahan?

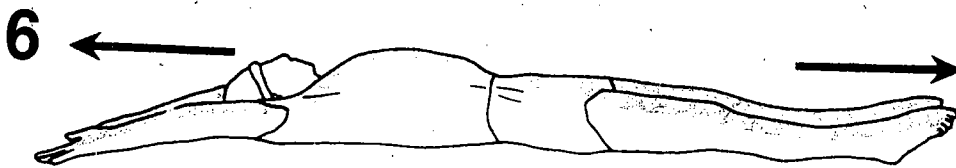
Ada hal-hal yang lebih penting daripada hanya berkuat menambah kelenturan:

1. Merelaksakan bagian-bagian yang tegang, seperti kaki, tangan, pergelangan tangan, bahu, dan rahang, ketika melakukan peregangan.
2. Belajar bagaimana mengetahui seberapa banyak tegangan yang pas dalam setiap peregangan.
3. Menyadari bahwa punggung bawah, kepala dan bahu, serta kaki harus berada dalam satu garis lurus selama peregangan.
4. Menyesuaikan diri pada perubahan sehari-hari, karena setiap hari rasa pada tubuh akan sedikit berbeda.

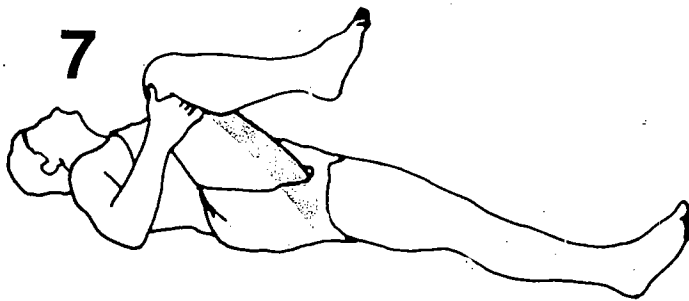


Peregangan pangkal paha sambil berbaring: Sekarang berbaringlah telentang dengan menangkupkan kedua telapak kaki. Jauhkan kedua lutut. Relaksan pinggul dan biarkan gaya gravitasi menimbulkan regangan sangat ringan di pangkal paha. Tetaplah dalam posisi yang sangat relaks ini selama 40 detik. Bernapaslah dalam-dalam.

Lepaskan segala ketegangan. Rasa regangan yang timbul kali ini sangat samar.



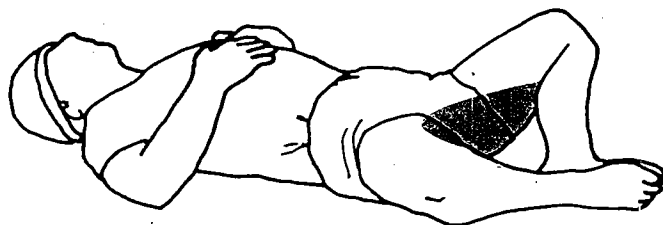
Peregangan memanjang: Perlahan-lahan luruskan kedua kaki. Dengan tangan berada di atas kepala, tariklah tangan ke atas sambil meruncingkan jari kaki. Tahan selama 5 detik, lalu relaks. Ulangi 3 kali. Setiap kali Anda melakukan peregangan, perlahan-lahan tarik otot perut ke dalam, agar bagian tengah tubuh Anda terlihat ramping. Rasanya enak sekali. Gerakan ini meregangkan tangan, bahu, tulang punggung, perut, dan juga otot tulang rusuk, kaki, dan pergelangan kaki. Peregangan ini enak sekali menjadi gerakan pertama yang dilakukan pagi hari saat Anda masih berada di tempat tidur.



Selanjutnya, tekuk salah satu lutut dan perlahan tarik ke arah dada sampai Anda merasakan regangan ringan. Tahan selama 30 detik. Anda akan merasakan regangan di punggung bawah dan paha belakang dari kaki yang ditekuk. Jika Anda tak merasakan regangan apa pun, jangan khawatir. Posisi ini sangat baik untuk seluruh tubuh, bagus untuk punggung bawah, dan membuat tubuh terasa relaks, baik Anda merasakan regangan ataupun tidak. Lakukan di kedua sisi dan bandingkan. Jangan tahan napas.

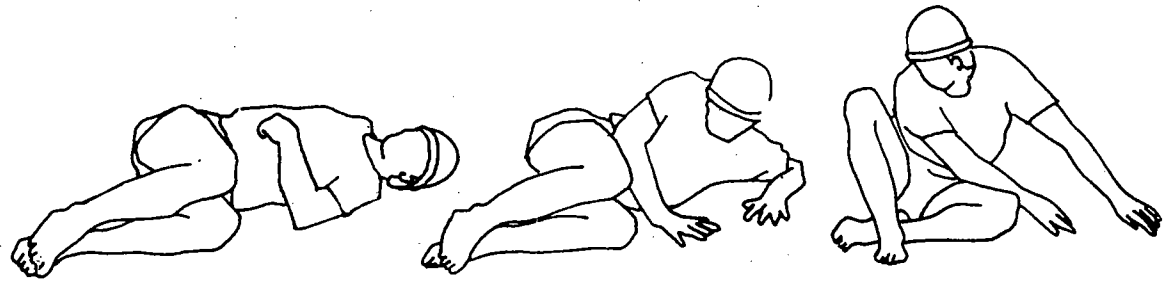
Secara bertahap kenali diri Anda.

8

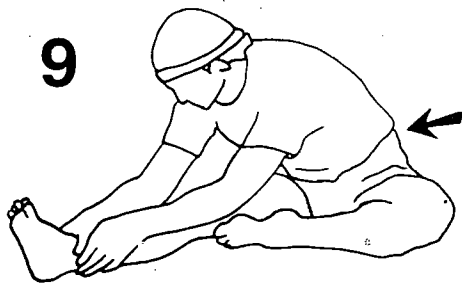


Ulangi peregangan pangkal paha sambil berbaring dan relaks selama 30 detik. Lepaskan semua ketegangan di kaki, tangan, dan bahu. Anda bisa melakukannya dengan mata terpejam.

Bagaimana Bangkit Duduk dari Posisi Berbaring

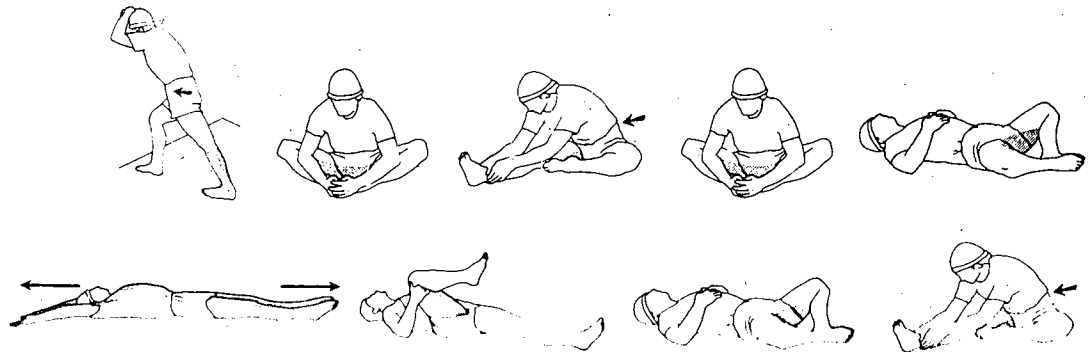


Tekuk kedua lutut dan putar tubuh ke satu sisi. Sambil berbaring menyamping, gunakan tangan untuk mendorong tubuh ke posisi duduk. Dengan menggunakan tangan seperti ini, Anda menghilangkan beban atau tekanan pada punggung.



Kini ulangi peregangan untuk otot paha belakang. Apakah kondisi tubuh Anda telah berubah? Merasa lebih lentur dan tidak begitu tegang lagi dibandingkan dengan sebelum melakukan peregangan?

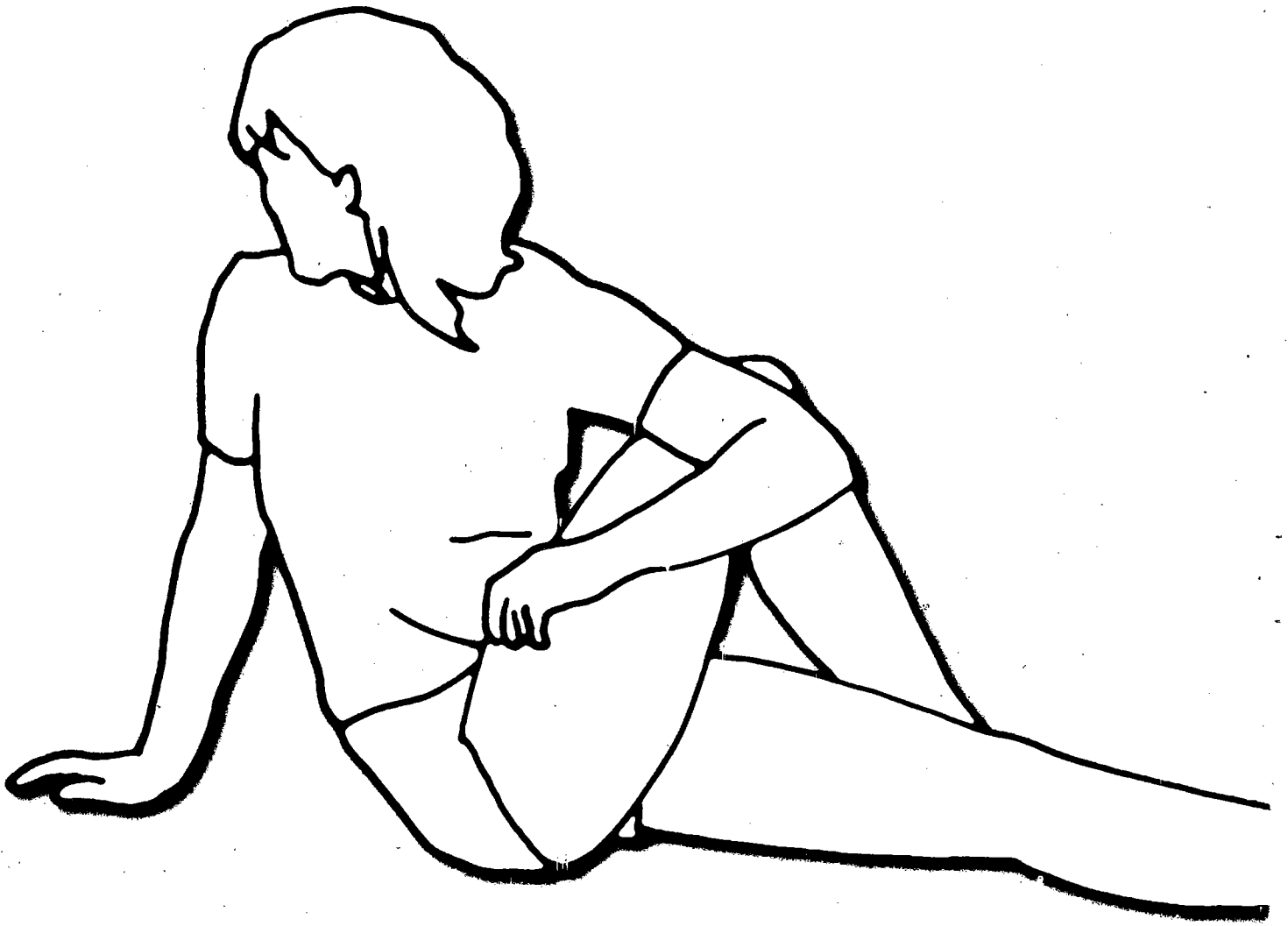
RINGKASAN



Ini hanyalah beberapa peregangan yang bisa Anda mulai. Saya harap Anda paham bahwa peregangan bukanlah kontes kelenturan. Kelenturan Anda akan meningkat secara alami dengan peregangan yang tepat. Lakukanlah peregangan senyaman mungkin.

Banyak regangan harus ditahan selama 20-30 detik. Namun, setelah beberapa lama, waktu untuk menahan regangan akan bervariasi. Kadang Anda ingin menahan regangan lebih lama, karena tubuh Anda sangat kaku hari itu, atau karena Anda memang menikmati regangan tersebut. Atau Anda tak ingin menahan regangan begitu lama saat tubuh Anda sudah terasa sedikit lentur; ini umumnya akan terjadi bila Anda menahan regangan selama 5-15 detik. *Ingatlah bahwa tidak ada dua hari yang sama.* Karena itu, Anda harus bisa mengukur peregangan yang Anda lakukan berdasarkan apa yang Anda rasakan pada saat itu.





PEREGANGAN

BAGIAN ini (halaman 32-118) adalah tentang semua peregangan, disertai penjelasan untuk setiap posisi. Peregangan-peregangan ini dikelompokkan menurut bagian tubuh dan disajikan sebagai suatu rangkaian, tetapi setiap peregangan dapat dilakukan secara terpisah tanpa harus melakukan seluruhnya.

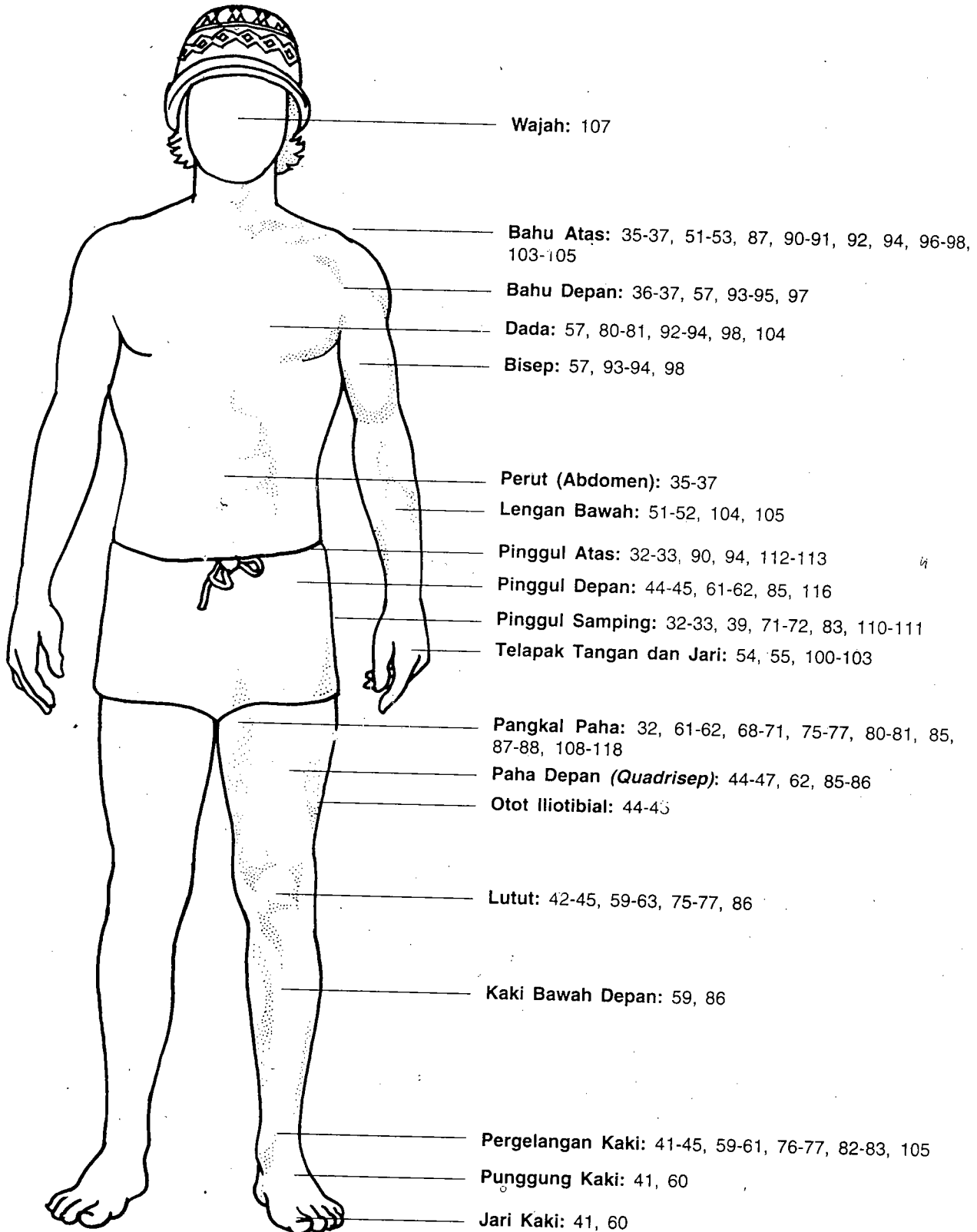
Catatan: Anda tidak perlu melakukan peregangan persis seperti pada gambar. Lakukanlah peregangan senyaman mungkin tanpa harus meniru gambar. Sesuaikan setiap peregangan dengan kelenturan Anda, yang akan berbeda setiap hari.

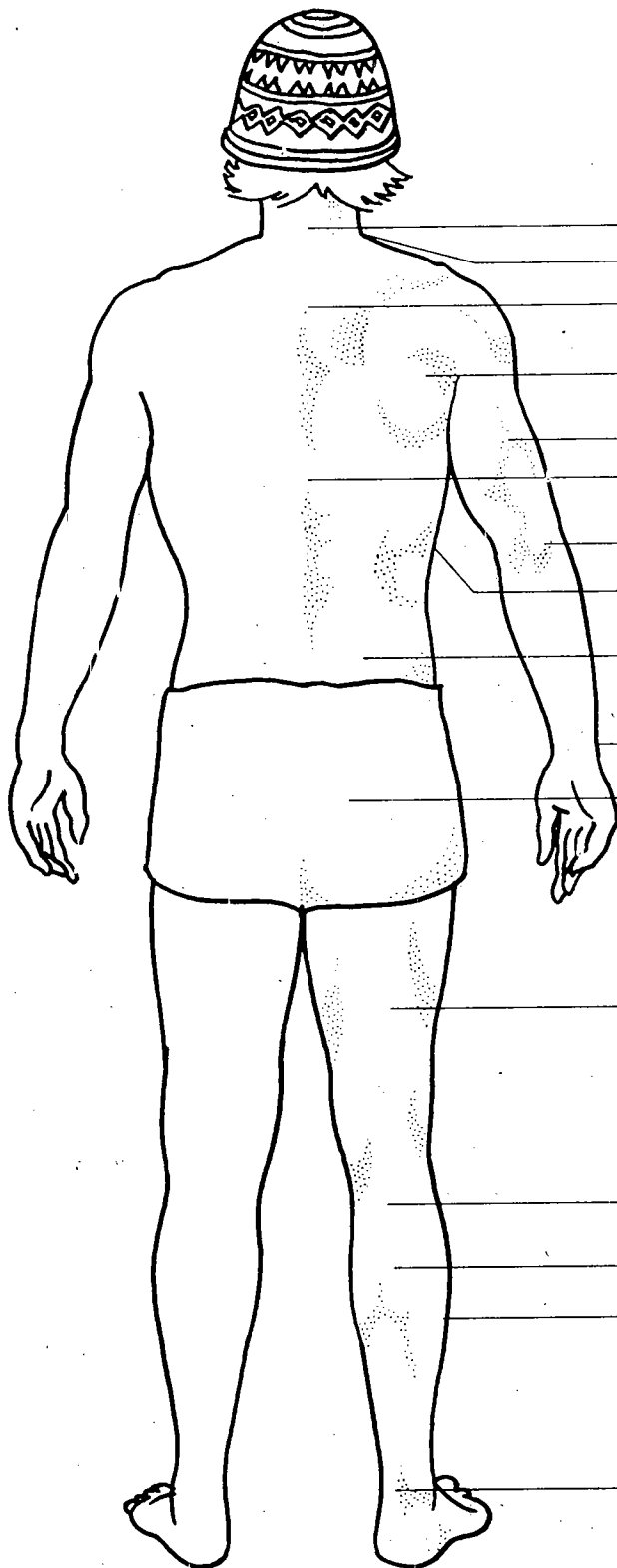
Belajarliah melakukan peregangan untuk berbagai bagian tubuh. Pertama-tama pusatkan perhatian pada daerah yang dirasa paling tegang dan kaku. Dua halaman berikut berisi panduan tentang jenis-jenis otot dan bagian tubuh, disertai rujukan halaman penjelasannya.

Panduan Peregangan	30	Peregangan Berdiri untuk	
Peregangan untuk Punggung	32	Tubuh Bagian Atas	90
Peregangan untuk Kaki		Peregangan di Palang	96
dan Pergelangan Kaki	41	Peregangan untuk Tubuh Bagian	
Peregangan untuk Punggung,		Atas dengan Menggunakan	
Bahu, dan Lengan	51	Handuk	97
Rangkaian Peregangan		Rangkaian Peregangan untuk	
untuk Kaki	59	Tangan, Pergelangan Tangan,	
Peregangan untuk Punggung		dan Lengan	100
Bawah, Pinggul, Pangkal Paha,		Peregangan Duduk	103
dan Paha Belakang	64	Peregangan Lanjutan untuk	
Peregangan untuk Punggung,		Kaki dan Pangkal Paha	
Pinggul, dan Kaki	73	dengan Kaki Terangkat	108
Menaikkan Kaki	79	Peregangan Pangkal Paha dan	
Peregangan Berdiri untuk Kaki		Pinggul dengan Kaki Terbuka...	111
dan Pinggul	82	Belajar Split	115



Panduan Peregangan

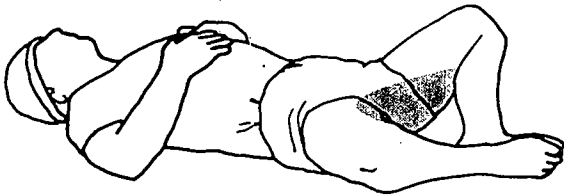




- Leher Belakang: 34-35, 73-74, 80-81, 106, 109
- Leher Samping: 34-35, 57, 92
- Punggung Atas: 36, 48-49, 51-54, 57, 70, 73-74, 92-94, 103-104
- Bahu Belakang: 34-35, 36-37, 48, 52-54, 55, 91-93, 104
- Trisep: 52-54, 103-104
- Punggung Tengah: 48-49, 52-53, 56, 73-77, 91-92, 112-113
- Siku: 52-53, 57
- Tubuh Bagian Samping: 36, 51-52, 54-57, 90, 93, 94-95, 96, 103-104, 112-114
- Punggung Bawah: 32-34, 36-40, 48-49, 64, 70, 70-71, 73-77, 91-92, 96, 105-106
- Pergelangan Tangan: 52, 100-105
- Otot Bokong (*Gluteus*): 39, 42, 71, 84, 105, 106
- Paha Belakang (*Hamstring*): 42, 47-49, 62, 64, 66-69, 80-81, 84-90, 87-88, 108-118
- Lutut Belakang: 49, 64, 66-67, 108, 116-117
- Betis: 46-49, 82-83
- Kaki Bawah Luar: 49
- Achilles tendon*: 60, 75-77

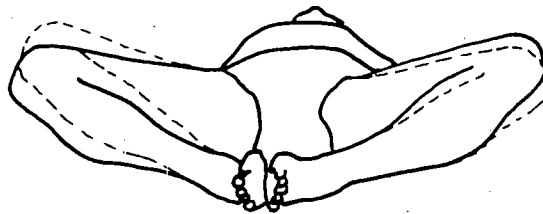
Peregangan untuk Punggung

Ini adalah rangkaian peregangan yang sangat mudah yang dapat Anda lakukan sambil berbaring. Rangkaian ini sangat bermanfaat karena setiap posisi akan meregangkan bagian tubuh yang umumnya sulit direlaksasi. Anda dapat melakukan gerakan ini untuk peregangan dan relaksasi ringan.

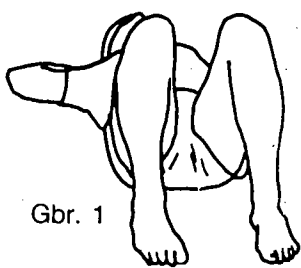


Biarkan tubuh relaks, dengan kedua lutut menekuk dan telapak kaki menangkup. Posisi nyaman ini akan meregangkan pangkal paha Anda. Tahan selama 30 detik. Biarkan tarikan gravitasi meregangkan tubuh Anda. Anda boleh menaruh bantal kecil di belakang kepala agar nyaman.

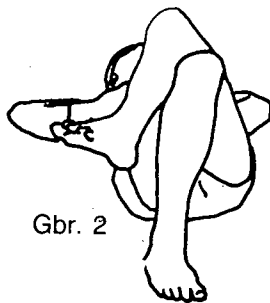
Variasi: Dari posisi peregangan pangkal paha sambil berbaring ini, perlahan-lahan goyangkan kedua kaki (lihat garis putus-putus) ke atas dan ke bawah sekitar 10-12 kali. Gerakan kaki tak lebih dari 2,5 cm ke setiap arah. Mulailah gerakan dari pinggul atas. Gerakan ini akan melenturkan pangkal paha dan pinggul Anda.



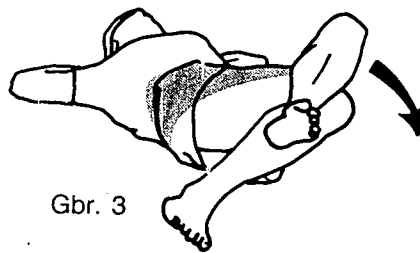
Peregangan untuk Punggung Bawah, Pinggul Samping, dan Pinggul Atas



Gbr. 1



Gbr. 2



Gbr. 3

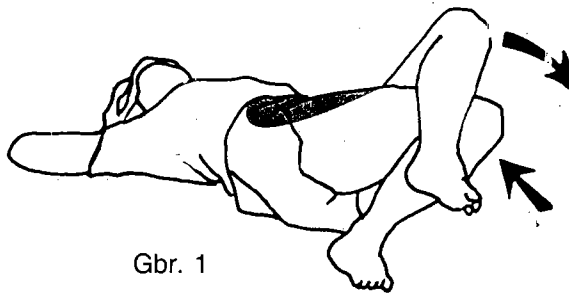
Angkat kedua lutut, telapak kaki di lantai. Jalin jari-jari tangan di belakang kepala dengan lengan di lantai (Gbr. 1). Sekarang angkat kaki kiri ke atas kaki kanan (Gbr. 2). Kemudian, gunakan kaki kiri untuk menarik kaki kanan ke arah lantai (Gbr. 3) hingga terasa regangan di sepanjang pinggul

samping atau punggung bawah. Relaks. Jaga agar punggung atas, kepala belakang, bahu, dan siku menempel di lantai. Tahan selama 10-20 detik. *Tujuannya bukanlah untuk menyentuh lantai dengan lutut kanan, tetapi melakukan peregangan semampu Anda.* Ulangi peregangan ke sisi yang lain: silangkan kaki kanan di atas kaki kiri dan tarik ke kanan. Keluarkan napas ketika Anda akan melakukan peregangan, kemudian bernapaslah secara teratur saat sedang melakukan peregangan.

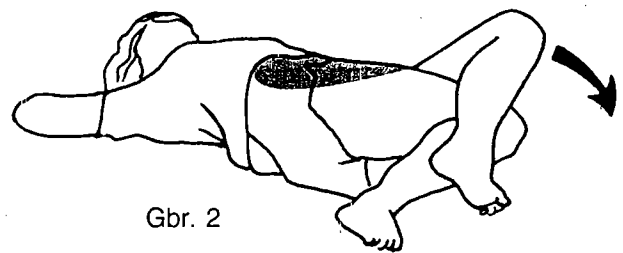
- Jangan menahan napas.
- Bernapaslah dengan teratur.
- Relaks.

Jika Anda memiliki masalah *siatic** pada punggung bawah, peregangan ini dapat membantu. Tetapi berhati-hatilah. Lakukan peregangan yang terasa nyaman saja, jangan sampai Anda kesakitan.

Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksikan—Regangkan. (Lihat hlm. 222-226)



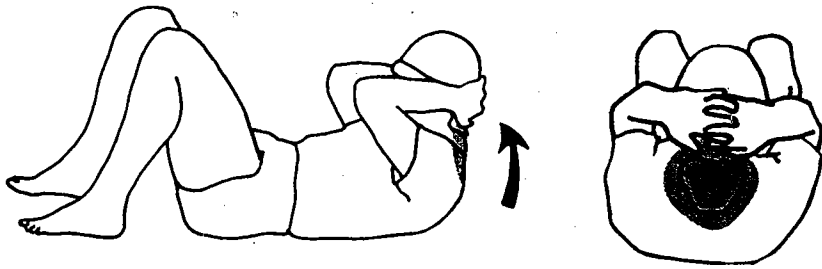
Gbr. 1



Gbr. 2

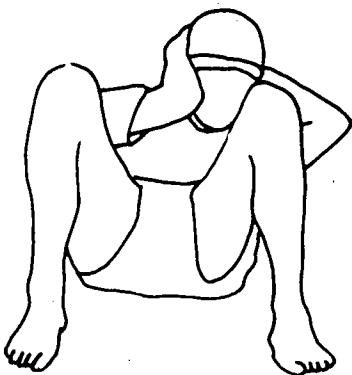
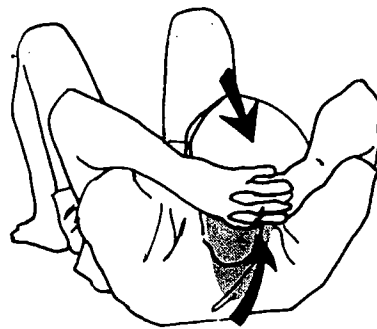
Untuk melakukan ini, tahan kaki kanan dengan kaki kiri sambil berusaha menarik kembali kaki kanan ke posisi tegak. Gerakan ini mengkontraksi otot daerah pinggul (Gbr. 1). Tahan kontraksi selama 5 detik, kemudian relaks dan lakukan gerakan peregangan yang sebelumnya (Gbr. 2). Teknik ini baik untuk orang-orang yang mengalami kaku otot.

*Saraf siatik adalah saraf terpanjang dan terbesar di dalam tubuh. Saraf ini berawal dari bagian lumbar tulang belakang (punggung bawah) dan menjalar ke bawah menuju kedua kaki hingga ibu jari kaki.

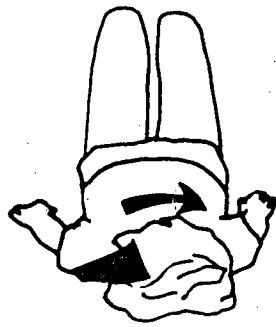


Untuk mengurangi ketegangan di leher: Sambil berbaring di lantai, Anda dapat meregangkan tulang belakang (*spine*) atas dan leher. Jalin jari-jari tangan di belakang kepala, kira-kira sejajar telinga. Perlahan tarik kepala ke depan hingga terasa sedikit regangan di leher belakang. Tahan 3-5 detik, kemudian perlahan kembali ke posisi awal. Lakukan ini 3-4 kali untuk melonggarkan tulang belakang bagian atas dan leher secara bertahap. Biarkan rahang Anda relaks (gigi belakang sedikit terpisah) dan tetaplah bernapas.

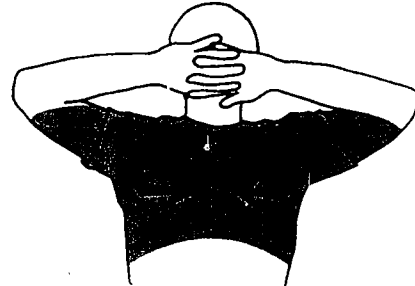
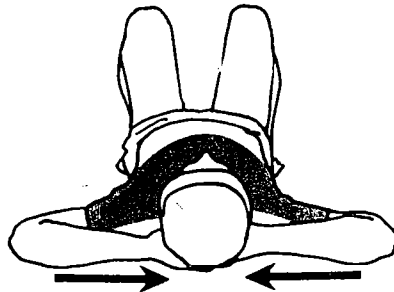
Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksan—Regangkan. Dari posisi lutut tertekuk, jalin jari-jari tangan di belakang kepala (bukan di belakang leher). Sebelum meregangkan leher belakang, perlahan angkat kepala Anda ke depan. Kemudian gerakkan kepala Anda kembali ke lantai sambil tangan dan lengan Anda melawan gerakan ini. Tahan kontraksi isometrik ini selama 3-4 detik. Relaks selama 1-2 detik, kemudian dengan perlahan tarik kepala ke depan (seperti saat peregangan sebelumnya), dengan dagu mengarah ke pusar sampai Anda merasakan regangan ringan yang nyaman. Tahan 3-5 detik. Lakukan 2-3 kali.



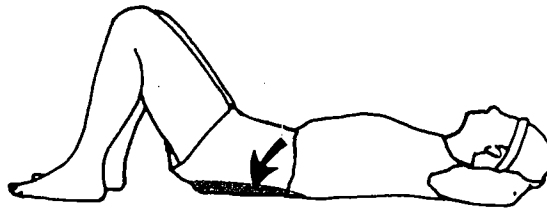
Dorong kepala dan dagu secara perlahan ke arah lutut kiri. Tahan selama 3-5 detik. Relaks dan turunkan kepala kembali ke lantai. Kemudian dorong kepala dengan lembut ke arah lutut kanan. Ulangi 2-3 kali.



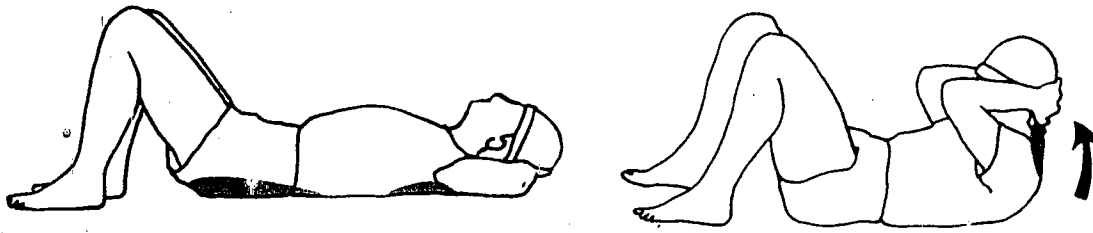
Dengan belakang kepala di lantai, putar dagu ke arah bahu (kepala tetap di lantai). Putar dagu sejauh yang dibutuhkan untuk memperoleh regangan ringan di leher samping. Tahan selama 3-5 detik, kemudian lakukan peregangan ke sisi yang lain. Ulangi 2-3 kali. Biarkan rahang tetap relaks dan jangan menahan napas.



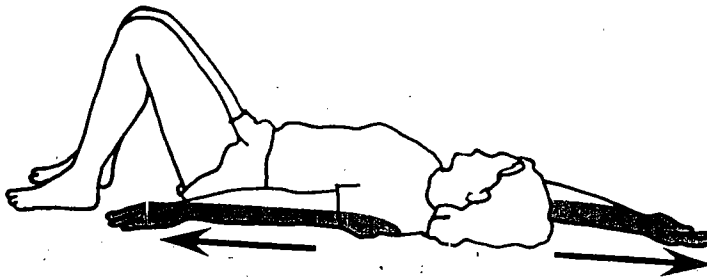
Memeras Belikat: Jalin jari di belakang kepala dan tarik belikat secara bersamaan untuk menciptakan ketegangan di daerah punggung atas. (Saat melakukan ini, dada harus bergerak ke atas.) Tahan selama 4-5 detik, kemudian relaks, lalu secara perlahan dorong kepala ke depan seperti tampak pada hlm. 34. Gerakan ini juga akan menghilangkan tegang di leher. Ulangi 3-4 kali.



Meratakan Punggung Bawah: Untuk meredakan ketegangan di punggung bawah, kencangkan otot bokong (*gluteus*) dan, di saat yang sama, kencangkan otot perut untuk meratakan punggung bawah di lantai. Tahan ketegangan ini selama 5-8 detik, kemudian relaks. Ulangi 2-3 kali. Berkonsentrasilah untuk menjaga kontraksi otot secara konstan. Latihan ini akan memperkuat otot bokong (*gluteus*) dan perut sehingga Anda dapat duduk dan berdiri dengan postur yang baik.



Memeras Belikat dan Mengencangkan Bokong: Sekarang, lakukan gerakan memeras belikat, meratakan punggung bawah, dan mengencangkan otot bokong secara serempak. Tahan kontraksi selama 5 detik, kemudian relaks dan dorong kepala ke depan untuk meregangkan leher belakang dan punggung atas. Ulangi 3-4 kali. Gerakan ini akan membuat Anda merasa sangat enak.



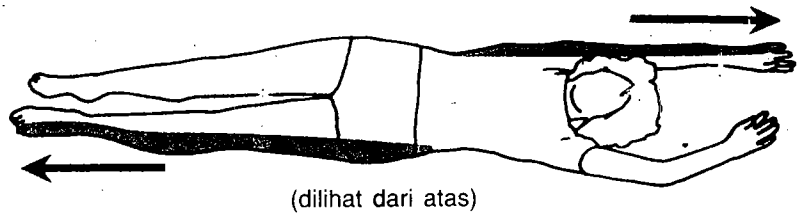
Sekarang letakkan satu lengan di atas kepala (telapak tangan menghadap ke atas) dan lengan yang lain di lantai di sisi tubuh (telapak tangan menghadap ke bawah). Tarik kedua lengan ke arah berlawanan secara serempak untuk meregangkan bahu dan punggung. Tahan regangan ini selama 6-8 detik. Lakukan pada kedua sisi paling sedikit dua kali. Jaga punggung bawah tetap relaks dan rata di lantai. Juga jaga rahang tetap relaks.

Runcingkan jari kaki.

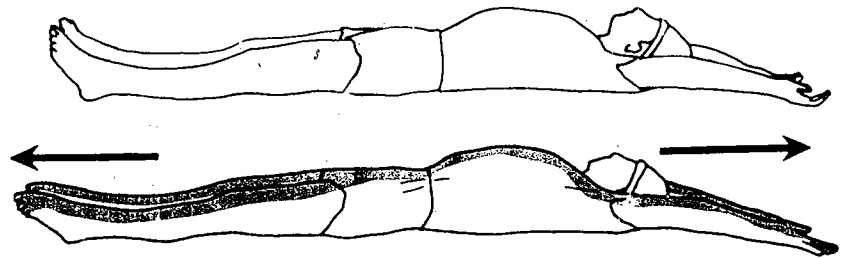


Rentangkan jari tangan.

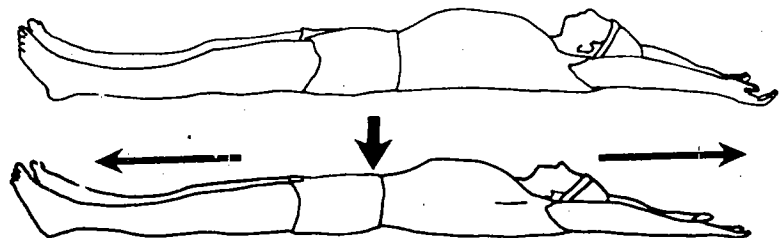
Peregangan memanjang: Rentangkan kedua lengan di atas kepala dan luruskan kaki. Kemudian panjangkan sejauh mungkin kedua tangan dan kaki Anda ke arah berlawanan namun tetap nyaman. Tahan regangan ini selama 5 detik, kemudian relaks.



Sekarang lakukan peregangan secara diagonal. Runcingkan jari kaki kiri sambil merentangkan lengan kanan. Regangkan sejauh dan senyaman mungkin. Tahan selama 5 detik, kemudian relaks. Regangkan kaki kanan dan lengan kiri dengan cara yang sama. Tahan setiap regangan paling sedikit 5 detik, kemudian relaks.

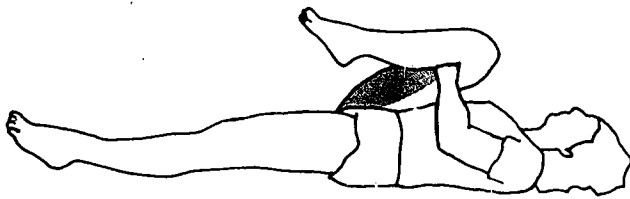


Sekarang, regangkan kedua lengan dan kaki secara serempak. Tahan selama 5 detik, kemudian relaks. Peregangan ini bagus untuk otot rusuk, perut, tulang punggung, lengan, pergelangan kaki, dan kaki.

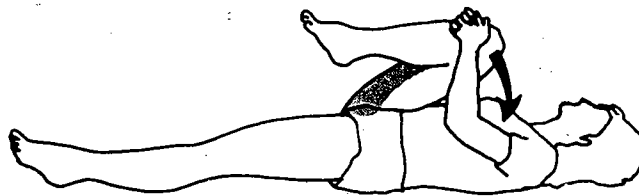
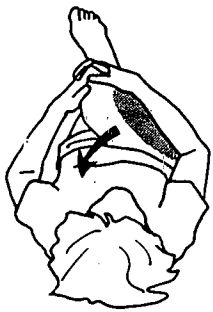


Sebagai variasi, tarik otot perut ke dalam saat melakukan peregangan ini. Anda akan merasa lebih ramping, dan ini merupakan latihan yang baik untuk organ-organ dalam.

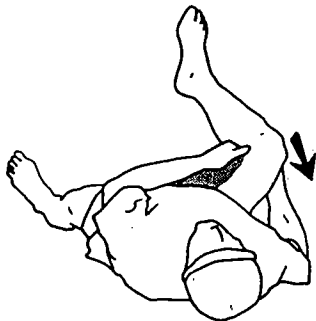
Melakukan peregangan-peregangan memanjang ini sebanyak tiga kali akan mengurangi ketegangan dan kekakuan pada otot serta merelaksasi tulang punggung dan seluruh tubuh. Gerakan-gerakan ini membantu mengurangi semua ketegangan tubuh dengan cepat. Anda bisa melakukannya sesaat sebelum tidur.



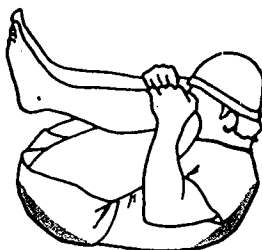
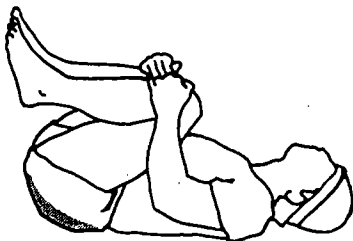
Tarik kaki kanan ke arah dada dengan kedua telapak tangan di belakang lutut. Saat melakukan peregangan ini, usahakan kepala belakang Anda tetap menempel di lantai atau matras, tapi jangan tegang. Tahan regangan ringan selama 10-30 detik. Ulangi, tarik kaki kiri ke arah dada. Pastikan punggung bawah rata di lantai. Jika regangan tak terlalu terasa, jangan khawatir. Jika gerakan ini memberikan rasa nyaman, lakukan. Gerakan ini sangat baik untuk kaki, telapak kaki, dan punggung.



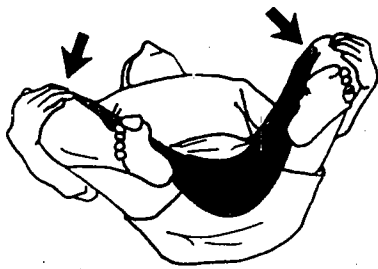
Variasi: Tarik lutut kanan ke arah dada, lalu tarik menyilangi tubuh ke arah bahu kiri untuk menciptakan regangan di pinggul kanan bagian luar. Tahan regangan ringan selama 10-20 detik. Lakukan di kedua sisi.



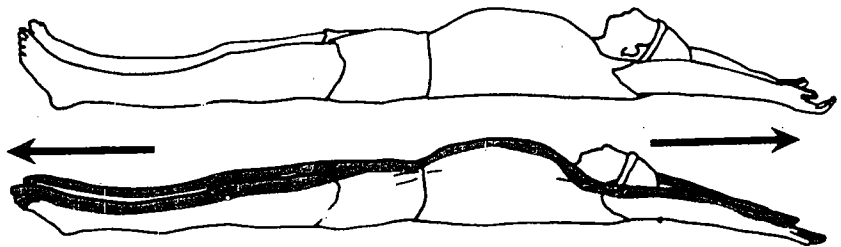
Variasi: Dari posisi berbaring, perlahan-lahan tarik lutut kanan ke arah luar bahu kanan. Tangan harus berada di kaki belakang, tepat di atas ruas lutut. Tahan selama 10-20 detik. Bernapaslah dalam-dalam secara teratur. Ulangi dengan kaki yang lain.



Setelah Anda menarik kaki satu per satu ke dada, kini tarik keduanya sekaligus. Pusatkan perhatian untuk menjaga kepala Anda tetap di lantai, kemudian angkat kepala menuju lutut.

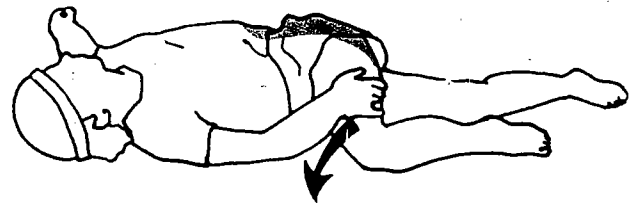


Berbaringlah dengan kedua lutut menekuk ke arah dada. Taruh telapak tangan di kaki bawah, tepat di bawah lutut. Untuk meregangkan kaki atas dan daerah pangkal paha, perlahan-lahan tarik kedua kaki ke luar dan ke bawah hingga Anda merasakan regangan ringan. Tahan selama 10 detik. Kepala belakang boleh menempel di lantai, bertumpu pada bantal kecil, atau terangkat dari lantai sehingga Anda dapat melihat di antara kedua kaki.

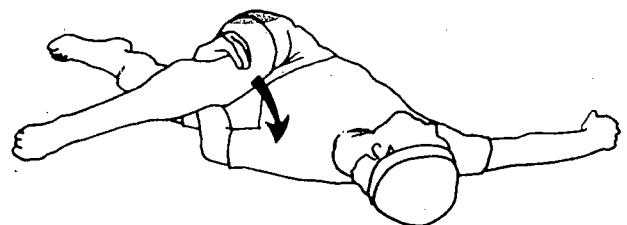


Luruskan kembali kedua kaki. Regangkan dan kemudian relaks.

Peregangan untuk Punggung Bawah dan Pinggul Samping

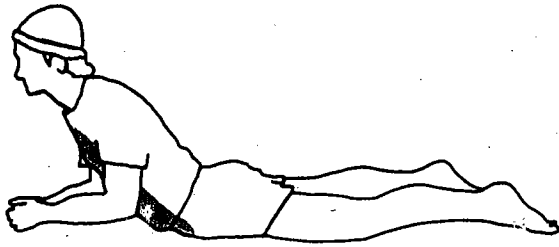


Tekuk lutut kiri 90° dan tarik dengan tangan kanan ke atas melintasi kaki kanan. Putar kepala untuk melihat ke arah lengan kiri yang terentang sejajar dengan bahu (kepala harus di lantai, tidak terangkat). Sekarang, dengan tangan kanan di paha kiri (tepat di atas lutut), tarik kaki kiri yang tertekuk itu ke arah lantai hingga Anda merasakan regangan ringan di punggung bawah dan pinggul samping. Relaksan kaki dan pergelangan kaki dan jaga bahu belakang tetap menempel di lantai. Tahan regangan ringan selama 15-20 detik untuk masing-masing sisi.



Untuk meningkatkan regangan di bokong, masukkan telapak tangan kiri dari bawah kaki kanan dan letakkan di belakang lutut. Perlahan-lahan tarik lutut kanan menuju bahu yang berlawanan hingga Anda merasakan

regangan ringan. Jaga agar kedua bahu menempel di lantai. Tahan selama 15-20 detik. Lakukan pada kedua kaki.

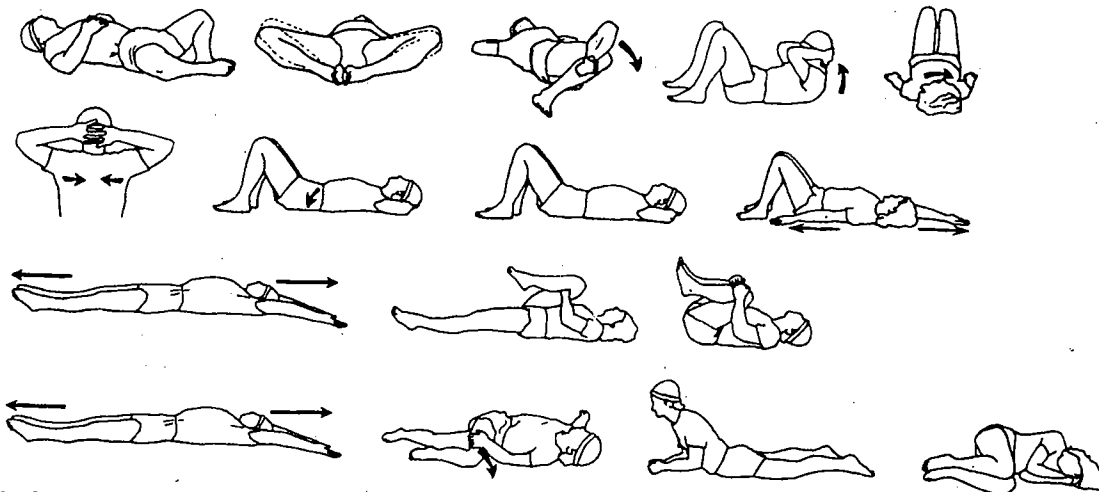


Memanjangkan punggung: Diawali dari posisi tengkurap di lantai, letakkan siku di bawah bahu. Regangan ringan akan terasa di punggung tengah hingga punggung bawah. Jaga pinggul depan tetap di lantai. Tahan selama 5-10 detik. Ulangi 2-3 kali.

Anda dapat mengakhiri rangkaian regangan untuk punggung dengan berbaring dalam "posisi janin." Berbaringlah menyamping dengan kaki menekuk dan kepala di atas tangan. Relaks.



RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK PUNGGUNG



Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai dengan urutannya, untuk membuat punggung Anda relaks.

Peregangan untuk Kaki dan Pergelangan Kaki

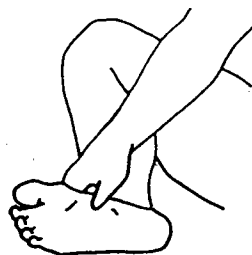
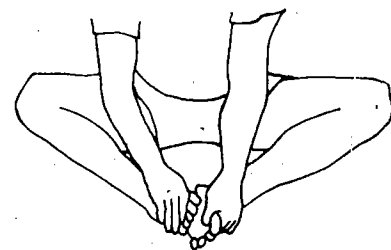


Putar pergelangan kaki searah dan berlawanan jarum jam, dari satu sisi ke sisi yang lain, dengan sedikit ditahan oleh tangan. Gerakan memutar ini membantu meregangkan dengan lembut ligamen pergelangan kaki yang kaku. Ulangi 10-20 kali untuk setiap arah. Lakukan pada kedua pergelangan dan rasakan jika ada perbedaan rasa kaku dan jangkauan gerak. Kadang-kadang pergelangan kaki yang keseleo akan terasa sedikit lebih lemah dan kaku. Perbedaan ini mungkin baru diketahui setelah Anda menggerakkan tiap pergelangan secara terpisah dan membandingkan keduanya.



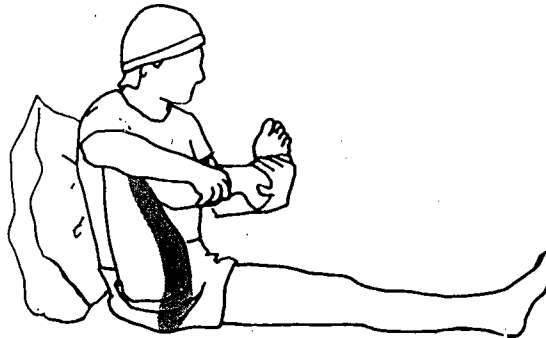
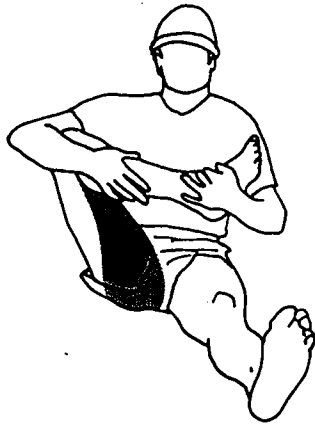
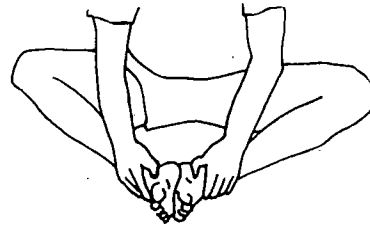
Selanjutnya, gunakan jari-jari tangan untuk menarik dengan lembut jari kaki Anda ke arah tubuh untuk meregangkan ujung telapak kaki dan otot jari. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Ulangi 2-3 kali. Lakukan pada kedua kaki. Menahan posisi ini juga membantu merelaksasikan telapak kaki (*plantar fascia*).

Letakkan jempol tangan di pangkal jempol kaki, telunjuk ditekuk sedikit dan taruh di atas kuku jempol kaki. Gunakan telunjuk dan jempol tangan itu untuk menggerakkan jempol kaki maju mundur selama 15-20 detik, kemudian putar jempol kaki dengan gerakan melingkar searah jarum jam dan berlawanan jarum jam selama 10-15 detik. Pusatkan perhatian untuk meningkatkan jangkauan gerak jari-jari kaki saat Anda melatih daerah ini. Ini adalah cara yang bagus untuk memperbaiki atau mempertahankan kelenturan dan peredaran darah di daerah ini.



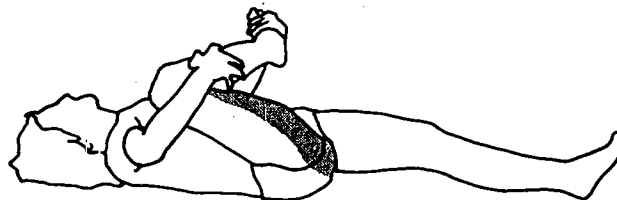
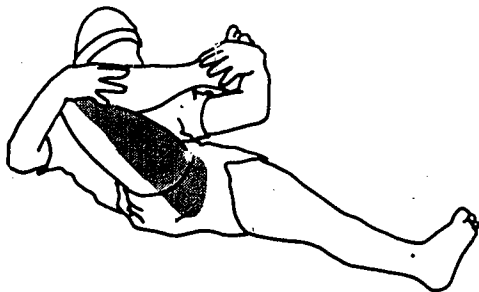
Dengan jempol, pijat naik turun lengkung membujur di telapak kaki Anda. Lakukan gerak melingkar dengan sedikit tekanan untuk melonggarkan jaringan. Lakukan pada kedua telapak kaki. Ini akan membantu mengurangi ketegangan dan kekakuan pada telapak kaki.

Variasi: Pijat lengkung telapak kaki dengan jempol tangan. Gerakkan lengkung telapak kaki ini naik turun, pijat daerah yang sakit dengan gerakan melingkar. Ini nyaman dilakukan saat menonton tv atau sesaat sebelum tidur. Pijatlah dengan tekanan nyaman.



Untuk meregangkan paha belakang bagian atas dan pinggul, pegang sisi luar pergelangan kaki dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memeluk lutut yang menekuk. Perlahan tariklah kaki *sebagai satu kesatuan* ke arah dada hingga dapat Anda rasakan regangan ringan di kaki belakang atas. Anda boleh menyandarkan punggung pada suatu benda untuk menyangga. Tahan selama 10-20 detik. Pastikan kaki tertarik sebagai satu kesatuan sehingga beban tidak dirasakan oleh lutut. Tingkatkan sedikit regangan dengan menarik kaki lebih dekat lagi ke dada. Tahan regangan lanjutan ini selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi. Apakah kaki yang satu lebih lentur daripada kaki yang lain?

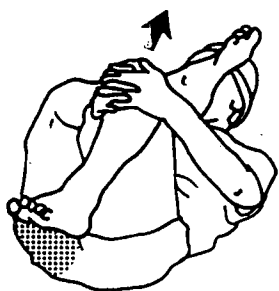
Bagi sebagian orang, posisi tersebut tidak menghasilkan regangan. Jika ini Anda alami, lakukan peregangan di bawah ini.



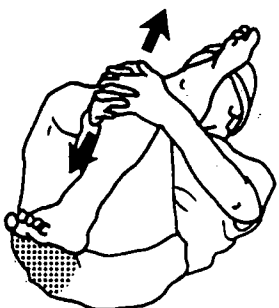
Awali dengan berbaring, kemudian tubuh bangun ke depan untuk memegang kaki seperti dijelaskan di peregangan sebelumnya. Dengan lembut tarik kaki sebagai satu kesatuan ke arah dada hingga Anda merasakan

peregangan ringan di bokong dan paha belakang bagian atas. Tahan selama 20 detik. Posisi berbaring akan meningkatkan peregangan di paha belakang pada orang yang relatif sudah lentur di daerah ini. Lakukan pada kedua kaki dan bandingkan.

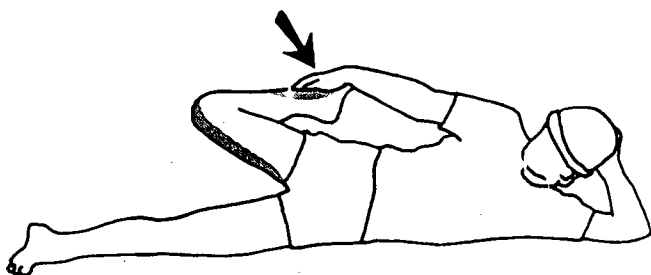
Eksperimen: Lihat perbedaan peregangan yang terjadi saat kepala Anda naik ke depan dan ketika kepala di lantai. Selalu lakukan setiap peregangan dalam batas kenyamanan Anda. Anda dapat menaruh bantal kecil di kepala belakang agar nyaman.



Berbaringlah dengan punggung di lantai. Tekuk lutut kanan dan letakkan sisi luar kaki kanan bagian bawah tepat di atas lutut yang lain. Dengan menggunakan tangan yang berada di bawah lutut kiri, perlahan tarik kaki ke arah dada hingga terasa peregangan di daerah bokong (*piriformis*). Tahan selama 15-20 detik. Regangkan kedua kaki. Angkat kepala belakang Anda saat melakukan peregangan, pandangan lurus ke atas. Tarik napas dalam-dalam dan perlahan-lahan.



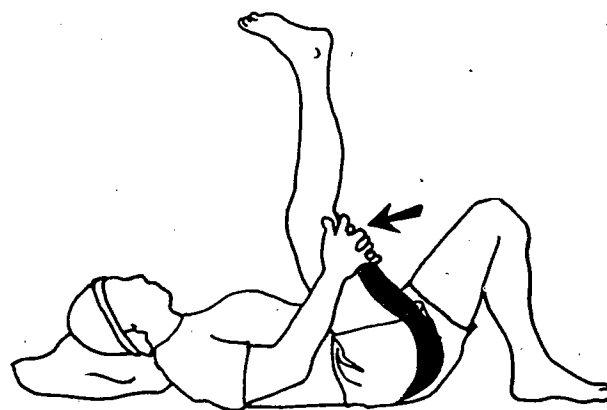
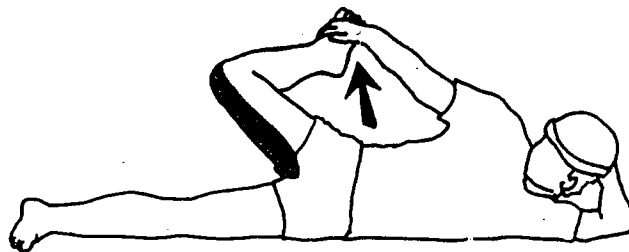
Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaks—Regangkan.* Cara lain untuk meregangkan bokong adalah menggunakan teknik kontraksikan-relaksan-regangkan. Diawali dari posisi sebelumnya, gerakkan kaki kiri ke bawah sambil melawan gerakan ini (kontraksi) selama 4-5 detik. Relaks, kemudian regangkan selama 15-20 detik seperti dijelaskan sebelumnya. Ini peregangan yang sangat baik untuk *piriformis*.



Berbaringlah pada sisi kiri tubuh, kepala bertumpu pada telapak tangan kiri. Pegang ujung kaki kanan dengan tangan kanan di antara jari dan sendi pergelangan kaki. Perlahan tarik tumit kanan ke arah bokong kanan untuk meregangkan pergelangan kaki dan *quadrisep* (paha depan). Tahan regangan ringan selama 10 detik.

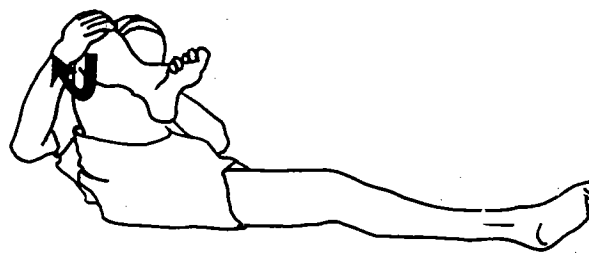
Jangan meregangkan lutut hingga Anda kesakitan. Tetaplah dalam kendali.

Sekarang gerakkan pinggul kanan depan Anda ke depan dengan mengkontraksikan otot paha (*quadrisepe*) kanan sambil menarik kaki kanan dengan tangan kanan. Ini akan meregangkan paha depan Anda dan merelaksakan paha belakang (*hamstrings*). Tahan regangan ringan selama 10 detik. Jaga agar tubuh tetap dalam garis lurus. Sekarang regangkan kaki kiri dengan cara yang sama. (Anda juga dapat merasakan regangan yang enak di bahu depan.) Pertama mungkin terasa sulit untuk menahan gerakan ini dalam waktu yang lama. Lakukan saja regangan dengan nyaman tanpa mesti khawatir akan kelenturan atau penampilan Anda. Melakukan peregangan secara teratur akan menghasilkan perubahan positif. Saya akan melanjutkan peregangan ini dengan peregangan paha belakang di bagian atas hlm. 68.

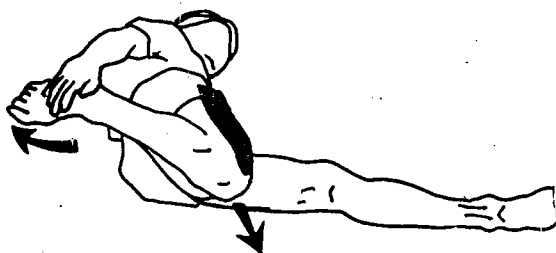


Meregangkan Otot Iliotibial

Berbaringlah pada sisi tubuh sambil memegang bagian depan kaki bawah dari arah luar dengan tangan kanan. Putar kaki ke depan, kemudian sedikit ke belakang. Saat Anda memutar kaki, pindahkan tangan kanan ke atas pergelangan kaki kanan.



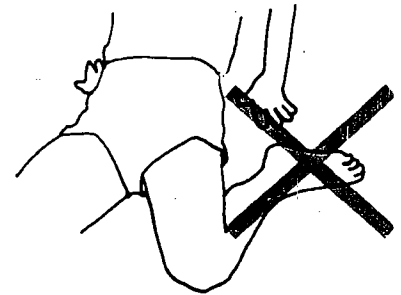
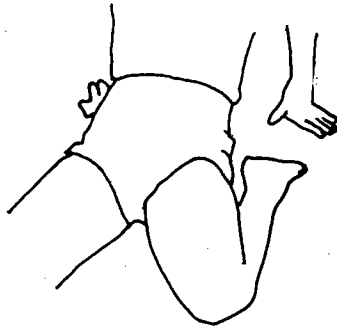
Anda masih berbaring pada sisi tubuh, seperti dalam gambar. Untuk meregangkan otot iliotibial, perlahan tarik tumit kanan ke arah bokong sambil menggerakkan lututnya ke arah lantai. Anda akan merasakan regangan di bagian paha. Tahan selama 15-20 detik. Lakukan pada kedua kaki.



Jika Anda merasakan nyeri lutut saat melakukan gerakan ini, jangan diteruskan. Sebaiknya, gunakan teknik tangan--menuju-kaki-berlawanan untuk meregangkan lutut (hlm. 86).

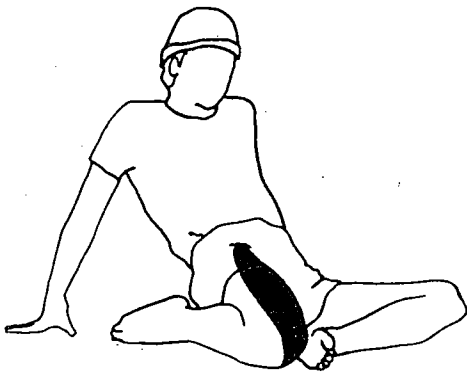


Peregangan Duduk untuk Paha Depan: Pertama-tama duduklah dengan kaki kiri tertekuk, tumit kanan tepat di luar pinggul kanan. Kaki kiri menekuk dan telapak kaki kiri berada di samping paha kanan bagian dalam. (Anda juga dapat melakukan peregangan ini dengan kaki kiri lurus ke depan.)



Kedua kaki harus mengarah ke belakang dan pergelangan kaki lurus. Jika pergelangan kaki terlalu kaku, gerakkan telapak kaki secukupnya ke samping untuk mengurangi tegangan di pergelangan kaki.

Jangan biarkan telapak kaki melebar ke samping dalam posisi ini. Dengan telapak kaki meruncing ke belakang, tekanan di bagian dalam lutut dicegah. Semakin telapak kaki Anda melebar, semakin kuat tekanan pada lutut.



Sekarang, perlahan-lahan *menyandarlah lurus ke belakang* hingga Anda merasakan regangan ringan. Gunakan kedua tangan untuk keseimbangan dan penyangga. Tahan regangan ringan ini selama 10-15 detik.

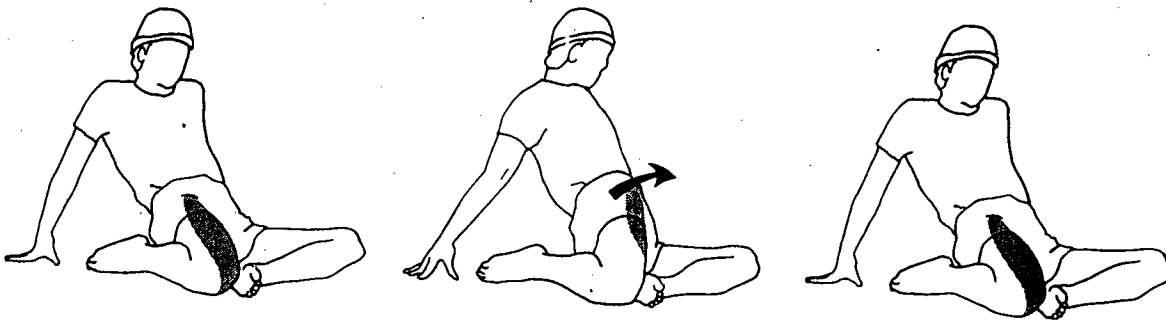
Beberapa orang harus menyandarkan tubuh lebih jauh ke belakang untuk mendapatkan regangan yang sesuai. Sebagian orang mungkin sudah merasakan regangan yang pas tanpa harus menyandarkan tubuh sama sekali. Perhatikan yang Anda rasakan dan lupakan seberapa jauh yang Anda mampu. Lakukanlah peregangan senyaman mungkin dan jangan pedulikan hal lain.

Jangan biarkan lutut terangkat dari lantai atau matras. Jika lutut naik, berarti Anda menyandar terlalu jauh dan meregang berlebihan. Santai saja dalam melakukannya.

**Pastikan hanya melakukan peregangan yang nyaman.
Jangan lakukan peregangan berlebihan.**

Sekarang, dengan perlahan-lahan, sambil tetap terkendali dan nyaman, beralihlah ke peregangan lanjutan. Tanan selama 10 detik, kemudian lepaskan perlahan. Ganti ke sisi tubuh yang lain, dan regangkan paha kiri dengan cara yang sama.

Apakah Anda merasakan tegangan yang berbeda? Apakah sisi yang satu lebih lentur daripada sisi yang lain? Apakah Anda lebih lentur di satu sisi?

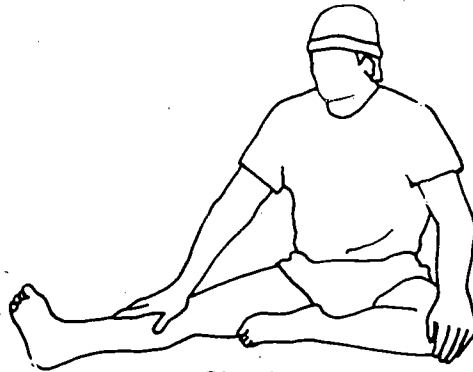


Setelah meregangkan paha depan, kencangkan bokong di sisi kaki yang menekuk dengan memutar pinggul. Ini akan membantu meregangkan pinggul depan Anda (*iliopsoas*) dan memberikan regangan lebih baik secara keseluruhan di daerah paha atas. Setelah mengkontraksi otot bokong (*gluteus*) selama 5–8 detik, biarkan bokong relaks. Turunkan pinggul dan lanjutkan lagi dengan peregangan paha depan selama 10-15 detik. Berlatihlah hingga akhirnya kedua sisi bokong menyentuh lantai secara bersamaan saat melakukan peregangan ini. Sekarang lakukan pada sisi yang lain.

Catatan: Meregangkan paha depan terlebih dahulu baru kemudian membalikkan pinggul supaya bokong berkontraksi akan membantu mengubah regangan yang Anda rasakan ketika kembali ke peregangan paha depan awal.



Jika gerakan ini menimbulkan nyeri pada lutut, gerakkan lutut kaki yang teregang mendekati garis tengah tubuh hingga Anda merasa nyaman. Bergerak dengan cara ini dapat menghilangkan beban dari lutut, tetapi jika sakit berlanjut, hentikan peregangan.



Gbr. 1



Gbr. 2

Untuk meregangkan paha belakang dari kaki yang sama yang tadi ditekuk (lihat gambar sebelumnya), luruskan kaki kanan dengan telapak kaki kiri sedikit menyentuh bagian dalam paha kanan (Gbr. 1). Perlahan-lahan membungkuklah ke depan, dari pinggul menuju ujung kaki yang lurus (Gbr. 2) hingga terasa sedikit tegangan. Tahan selama 10-15 detik. Setelah tegangan menghilang, membungkuklah lebih dalam lagi. Hembuskan napas ketika menahan regangan lanjutan ini selama 10 detik. Bernapaslah secara teratur. Kemudian ganti ke sisi yang lain dan regangkan kaki kiri dengan cara yang sama.

Selama regangan ini, jaga telapak kaki dari kaki yang lurus tetap tegak, dengan pergelangan kaki serta jari kaki relaks. Pastikan paha depan relaks. Jangan menundukkan kepala ke depan saat memulai peregangan.

Dapat saya sampaikan bahwa yang terbaik adalah meregangkan paha depan terlebih dahulu, baru paha belakang dari kaki yang sama. Akan lebih mudah meregangkan paha belakang bila paha depan telah diregangkan.

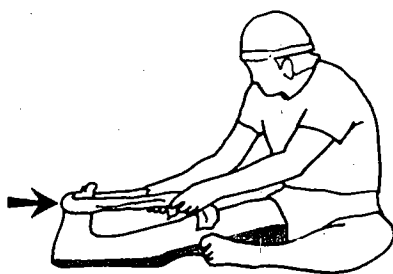
Gunakan handuk atau tali elastis untuk membantu peregangan jika Anda tak mudah menggapai ujung kaki.



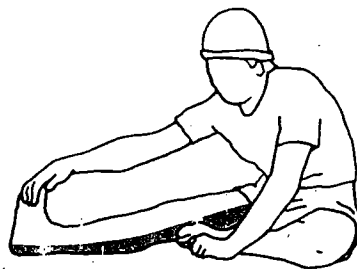
Biasakan melakukan variasi dan dasar-dasar peregangan. Dalam setiap variasi, tubuh Anda akan melakukan peregangan dalam cara berbeda-beda. Anda akan lebih mengenal semua kemungkinan peregangan jika mengubah sudut regangan, sekalipun perubahan itu sangat kecil.

Variasi Posisi Kaki Lurus dan Lutut Tertekuk

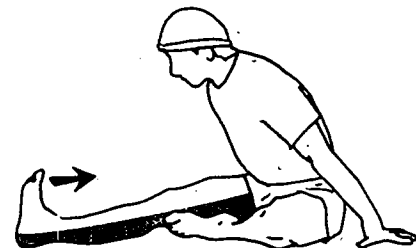
Letakkan lengan kiri ke sisi luar kaki kanan. Letakkan tangan kanan ke samping untuk menjaga keseimbangan. Gerakan ini akan meregangkan otot punggung atas dan tulang belakang serta samping punggung bawah, selain paha belakang. Untuk mengubah regangan, menolehlah ke belakang pundak kanan sambil memutar bagian depan pinggul kiri sedikit ke arah dalam. Ini akan meregangkan punggung bawah dan daerah di antara tulang belikat. Bernapaslah dengan santai. Jangan menahan napas. Tahan selama 10-15 detik.



Gbr. 1

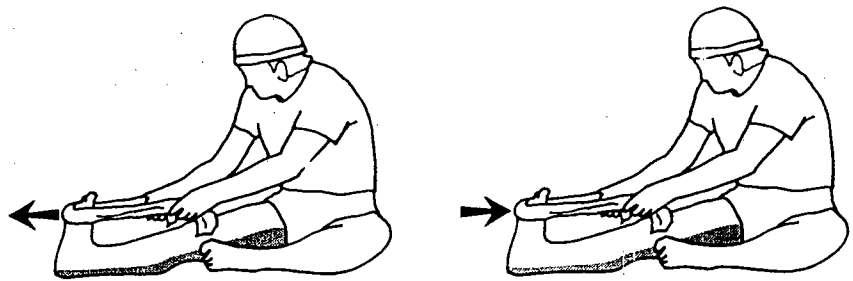


Gbr. 2



Gbr. 3

Untuk meregangkan bagian belakang kaki bawah (betis dan otot *soleus*), gunakan handuk melingkari telapak kaki untuk menarik jari-jari kaki ke arah lutut (Gbr. 1) atau, jika Anda lentur, gunakan tangan untuk menarik jari-jari kaki ke arah lutut (Gbr. 2). Atau tarik telapak kaki ke arah lutut (*dorsiflexion*) tanpa menggunakan tangan, tahan, kemudian majukan badan sedikit ke depan untuk meregangkan betis (Gbr. 3). Tahan selama 10-20 detik.



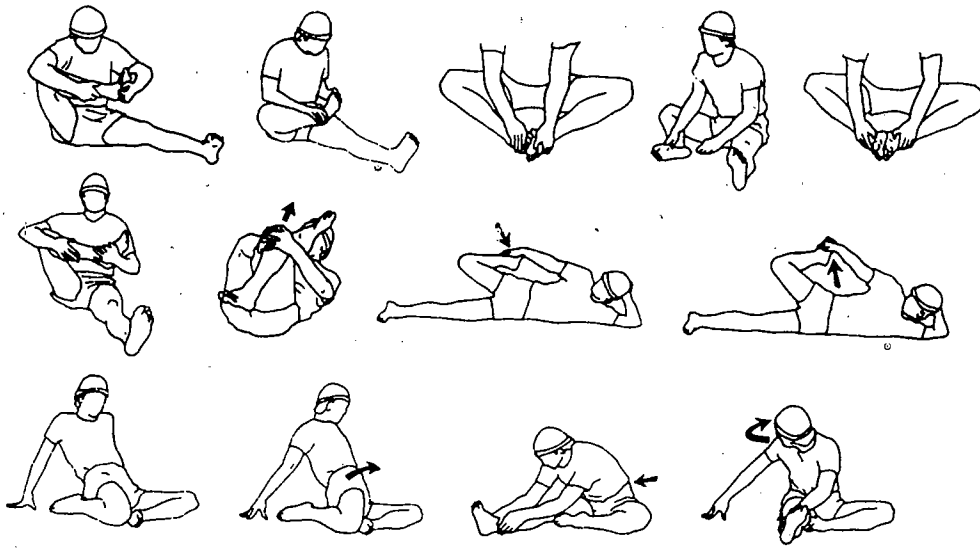
Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksan—Regangkan. Cara lain untuk meregangkan kaki belakang bawah adalah, pertama-tama kontraksikan daerah ini dengan mendorong telapak kaki ke arah bawah sambil menahan dengan handuk selama 4-5 detik. Kemudian relaks. Sekarang gunakan handuk untuk menarik kaki ke arah lutut. Tahan selama 10-15 detik.



Untuk meregangkan sisi luar kaki bawah, pegang sisi luar telapak kaki dengan tangan yang berlawanan (lihat gambar). Sekarang, pertahan-lahan putar bagian luar telapak kaki ke arah dalam hingga terasa regangan di sisi luar kaki bawah. Peregangan ini dapat dilakukan dengan kaki lurus, atau dengan lutut ditekuk jika Anda sulit menggapai batas luar telapak kaki dengan kaki lurus. Pada posisi kaki lurus, paha depan harus relaks. Tahan regangan ringan selama 10 detik.

Jangan mengunci lutut saat melakukan peregangan sambil duduk. Pastikan paha depan relaks di setiap posisi. Anda tidak dapat meregangkan paha belakang dengan benar jika pasangan otot yang berlawanan (paha depan) tidak relaks.

RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK KAKI DAN PERGELANGAN KAKI



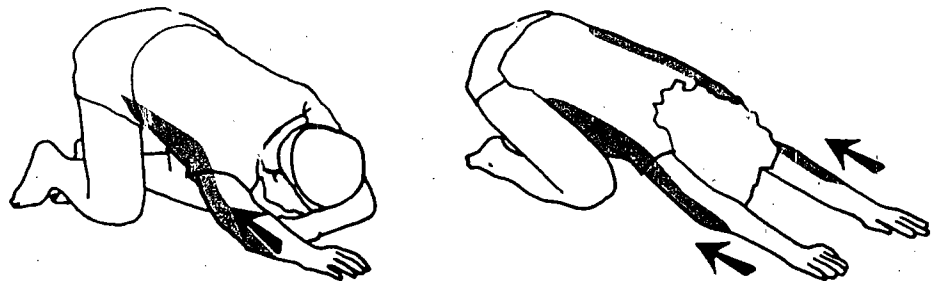
Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai dengan urutannya, sebagai rutinitas.

Tergesa-gesa melakukan peregangan malah membuat Anda lebih kaku, bukan lebih lentur. Misalnya, jika Anda mencoba menyentuh jari kaki empat atau lima kali dengan mendadak, kemudian membungkuk kembali beberapa menit kemudian, Anda mungkin merasakan semakin menjauh dari jari kaki Anda dibandingkan saat memulai! Setiap gerakan mendadak akan mengaktifkan refleks peregangan, mengencangkan otot yang Anda coba regangkan.

Peregangan untuk Punggung, Bahu, dan Lengan

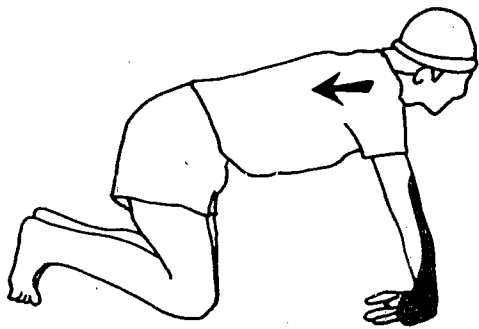
Banyak peregangan yang dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kelenturan bagian atas tubuh. Sebagian besar peregangan duduk atau berdiri dapat dilakukan di mana saja.

Banyak orang menderita ketegangan di bagian atas tubuh akibat stres sehari-hari. Sejumlah atlet berotot merasa kaku di daerah atas tubuh karena tidak melakukan peregangan di daerah tersebut.



Dengan kaki menekuk di bawah tubuh Anda, rentangkan kedua tangan ke depan, kemudian tarik kembali dengan tangan lurus sambil sedikit menekan ke bawah dengan telapak tangan.

Anda dapat melakukan peregangan ini dengan satu tangan bergantian atau kedua tangan sekaligus. Menarik hanya dengan satu tangan menghasilkan kontrol lebih besar dan memfokuskan peregangan pada satu sisi. Peregangan ini mestinya terasa di bahu, lengan, otot punggung (*latissimus dorsi*) atau punggung samping, punggung atas, dan bahkan punggung bawah. Ketika pertama kali melakukannya, Anda mungkin hanya merasakan regangan di bahu dan lengan, namun semakin sering Anda melakukannya, Anda akan mulai belajar meregangkan daerah lain; dengan sedikit menggerakkan pinggul ke arah mana saja, Anda dapat meningkatkan atau mengurangi regangan. Jangan tegang. Relaks saja. Tahan selama 15 detik.



Peregangan Lengan Bawah dan Pergelangan Tangan: Sanggalah tubuh dengan telapak tangan dan lutut. Ibu jari mengarah keluar, jari-jari lainnya mengarah ke lutut. Ratakan telapak tangan seiring Anda menarik badan ke belakang untuk meregangkan bagian depan lengan. Tahan regangan ringan selama 10-20 detik. Relaks, kemudian regangkan kembali. Anda akan mengetahui betapa kaku bagian tubuh Anda yang ini.

Jaga lutut sedikit menekuk selama melakukan peregangan berdiri untuk tubuh bagian atas ini.

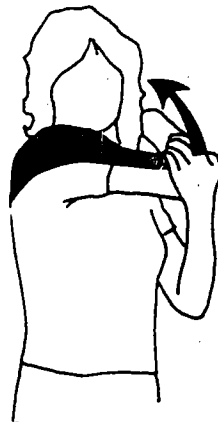
Dengan kedua tangan diangkat ke atas kepala dan telapak menyatu seperti pada gambar, regangkan tangan ke atas dan sedikit ke belakang. Hiruplah napas ketika meregangkan tubuh ke atas. Tahan selama 5-8 detik, sambil mengembuskan napas santai.

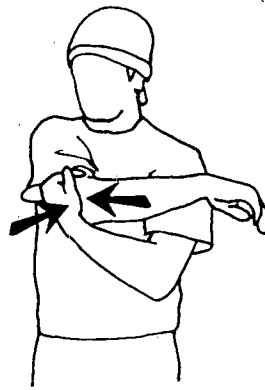
Peregangan ini baik untuk otot bagian luar tangan, bahu, dan dada. Dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja untuk meredakan ketegangan dan menciptakan perasaan relaks dan sehat.



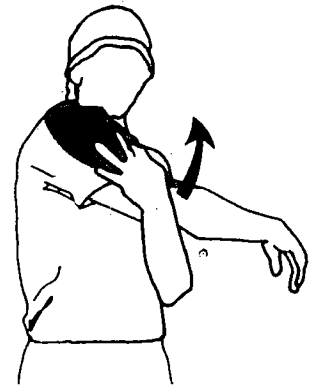
Ingat: Biarkan rahang relaks dan bernapaslah dalam-dalam ketika melakukan peregangan.

Untuk meregangkan bahu dan bagian tengah punggung atas, tarik siku dengan lembut melintasi dada ke arah bahu yang berlawanan. Tahan selama 10 detik.



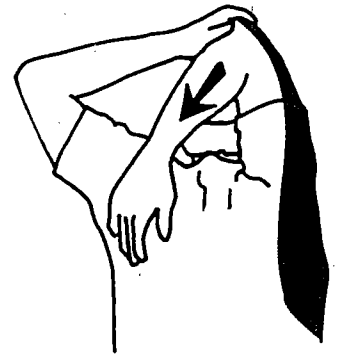
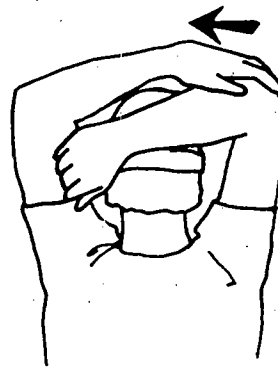


Gbr.1



Gbr.2

Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaksikan—Regangkan.* Berdirilah dengan lutut sedikit menekuk. Dengan tangan kiri, tahan bagian luar lengan kanan tepat di atas siku. Gerakkan tangan kanan menjauh dari tubuh sambil menahannya dengan tangan kiri. Tahan kontraksi isometrik ini selama 3-4 detik (Gbr. 1). Setelah relaks sejenak, perlahan-lahan tarik lengan kanan melintasi tubuh ke arah bahu hingga terasa regangan nyaman di sisi luar bahu dan lengan atas (Gbr. 2). Tahan selama 10 detik, kemudian ulangi untuk sisi satunya.

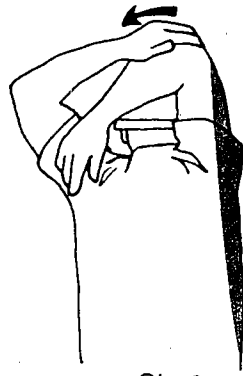


Ini adalah peregangan sederhana untuk trisep dan bahu atas. Dengan lengan di atas kepala, tahan siku salah satu tangan dengan tangan satunya. Perlahan tarik siku di belakang kepala, hingga tercipta regangan. Lakukan perlahan. Tahan selama 15 detik. Jangan menahan napas.

Regangkan kedua sisi. Apakah satu sisi terasa lebih kaku dibanding sisi yang lain? Ini cara yang baik untuk mulai mengendurkan otot-otot lengan dan bahu. Anda dapat melakukannya sambil berjalan.



Gbr.1

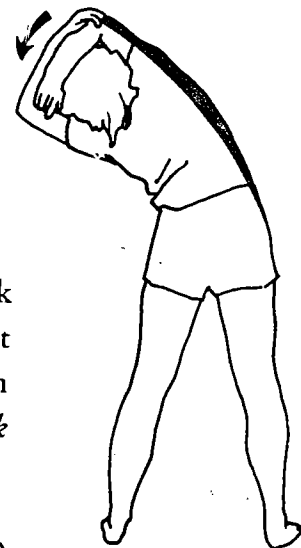


Gbr.2

Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaksikan—Regangkan.* Berdirilah dengan lutut sedikit menekuk dan kaki dibuka selebar bahu. Pegang siku kanan dengan tangan kiri. Gerakkan siku kanan ke arah bawah sambil melawan gerakan ini dengan tangan kiri (kontraksi isometrik) selama 3-4 detik (Gbr. 1). Setelah relaks beberapa saat, perlahan tarik siku ke samping, di belakang kepala, hingga terasa regangan ringan di lengan belakang atas seperti pada peregangan sebelumnya (Gbr. 2). Tahan selama 10-15 detik. Ulangi pada sisi yang lain.



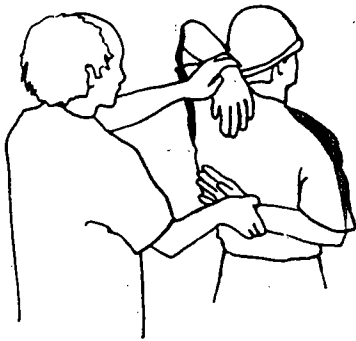
Mulailah dengan posisi berdiri dan lutut sedikit menekuk. Tekuk siku kanan dan letakkan lengan di belakang kepala. Pegang siku kanan dengan tangan kiri. Untuk meregangkan daerah ketiak dan bahu, gerakkan kepala ke belakang ke arah lengan kanan, hingga terasa sedikit regangan. Tahan selama 10-15 detik. Lakukan untuk kedua sisi.



Variasi: Dari posisi berdiri, dengan lutut sedikit menekuk (2,5 cm), perlahan tarik siku di belakang kepala saat Anda menekuk tubuh mulai dari pinggul ke samping. Tahan regangan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi. *Jaga lutut sedikit menekuk untuk memperoleh keseimbangan yang baik.* Jangan menahan napas.

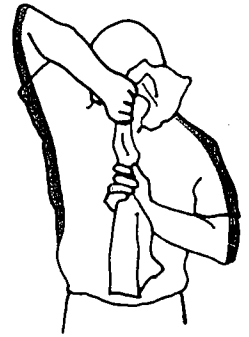


Peregangan bahu lainnya: Dengan tangan kiri, jangkauan tangan ke belakang kepala sejauh mungkin dan, jika mampu, tangkap tangan kanan yang juga menjangkau ke belakang dengan telapak tangan menghadap keluar. Genggam jari-jari tangan dan tahan selama 5-10 detik. Jika kedua tangan tak dapat bertemu, coba salah satu cara di bawah ini:

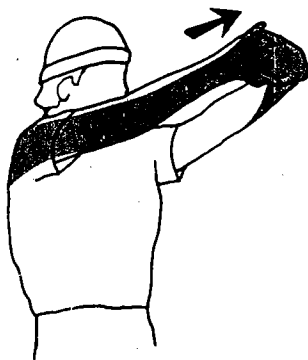


Minta bantuan seseorang untuk menarik tangan Anda perlahan-lahan menuju satu sama lain sampai terasa regangan ringan, kemudian tahan. Jangan meregang terlalu jauh. Anda mungkin saja memperoleh regangan yang baik tanpa harus menyentuh jari-jari tangan Anda. Lakukanlah peregangan dalam batas *kemampuan Anda*.

Atau jatuhkan handuk di belakang kepala Anda. Tangan yang menekuk di atas menjangkau tangan yang lain dengan berpegang pada ujung handuk. Secara bertahap naikkan tangan yang di bawah pada handuk, dan tarik tangan yang di atas ke bawah.

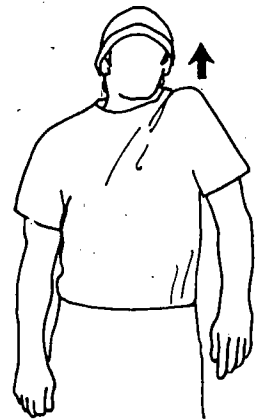


Lakukan sedikit gerakan ini setiap hari dan Anda akan memperoleh regangan yang baik. Setelah beberapa lama Anda akan mampu melakukan peregangan ini tanpa bantuan. Gerakan ini mengurangi ketegangan dan meningkatkan kelenturan. Ini juga berfungsi sebagai penyegar tubuh bagian atas di saat lelah.



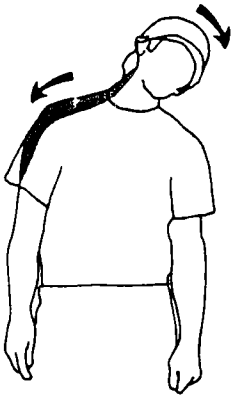
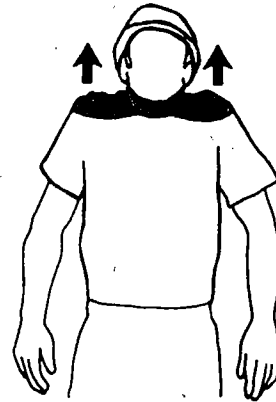
Jalin jari-jari tangan di hadapan Anda setinggi bahu. Putar telapak tangan keluar sambil menjulurkan lengan ke depan hingga terasa regangan di bahu, bagian tengah punggung atas, lengan, tangan, jari-jari tangan, dan pergelangan. Tahan regangan ringan selama 15 detik, kemudian relaks dan ulangi.

Tarikan Satu Bahu: Mulailah dengan bahu relaks ke bawah. Angkat bahu kiri ke atas menuju cuping telinga kiri. Tahan 3-5 detik. Biarkan bahu Anda relaks ke bawah dan ulangi untuk sisi yang lain. Peregangan ini sangat baik untuk mengurangi ketegangan pada bahu.

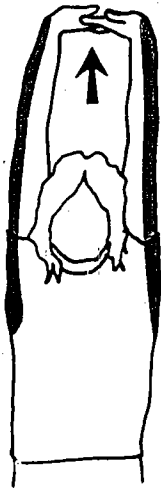


Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksan—Regangkan.

Tarikan Bahu: Pertama, angkat kedua bahu atas ke arah telinga hingga terasa sedikit tegangan di leher dan bahu. Tahan selama 5 detik. Kemudian relaks dan turunkan.



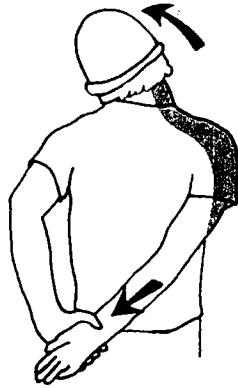
Kemudian dengan lembut rendahkan bahu kanan ke bawah sambil memiringkan kepala, dengan telinga mengarah ke bahu kiri. Tahan regangan yang nyaman selama 5 detik, kemudian ulangi untuk sisi yang lain.



lutut sedikit menekuk

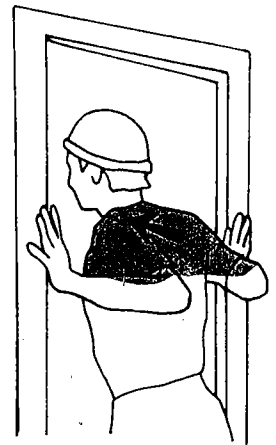
Sekarang jalin jari-jari tangan di atas kepala. Dengan telapak menghadap ke atas, dorong kedua lengan sedikit ke belakang dan ke atas. Rasakan regangan pada lengan, bahu, dan punggung atas. Tahan selama 15 detik. Jangan menahan napas. Peregangan ini baik dilakukan di mana saja, kapan saja, dan sangat baik untuk bahu yang merosot. Bernapaslah dalam-dalam.

Berdirilah dengan lutut sedikit menekuk. Letakkan telapak tangan Anda di punggung bawah tepat di atas pinggul, jari-jari tangan menunjuk ke bawah. Perlahan-lahan tekan telapak tangan Anda ke depan untuk menciptakan tegangan di punggung bawah. Tahan selama 10 detik. Ulangi dua kali. Gunakan peregangan ini setelah duduk cukup lama. Jangan menahan napas.

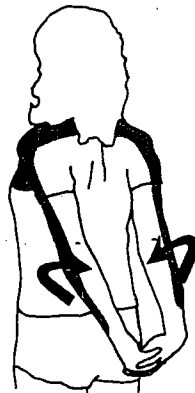


Untuk meregangkan samping leher, miringkan kepala ke samping ke arah bahu kiri sementara tangan kiri menarik lengan kanan ke bawah dan menyamping, di belakang punggung. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi.

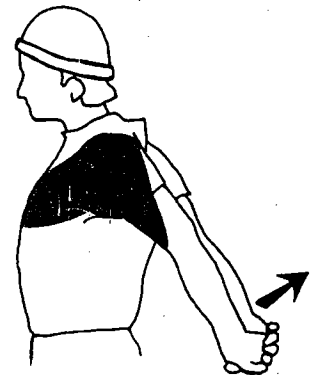
Berdirilah di ambang pintu dan letakkan kedua tangan setinggi bahu di kedua sisi ambang pintu. Gerakkan badan atas ke depan hingga terasa regangan yang nyaman di kedua lengan dan dada. Jaga dada dan kepala tetap tegap dan lutut sedikit menekuk ketika melakukan peregangan ini. Tahan selama 15 detik.



Peregangan berikutnya dilakukan dengan jari-jari tangan terjalin di belakang punggung.

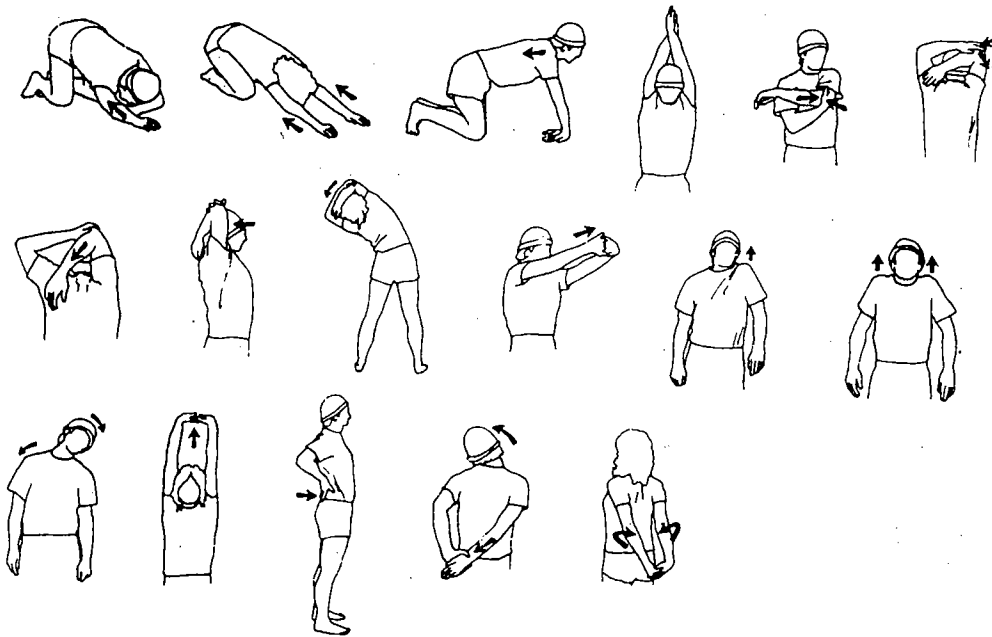


Untuk peregangan pertama, perlahan-lahan turunkan siku ke arah dalam sambil mengencangkan lengan. Gerakan ini meregangkan bahu, lengan, dan dada. Tahan selama 5-10 detik.



Jika gerakan itu cukup mudah, angkat lengan ke atas di belakang Anda hingga terasa regangan di lengan, bahu, atau dada. Tahan regangan ringan selama 5-10 detik. Ini baik dilakukan jika Anda merasa tubuh Anda merosot ke depan mulai dari bahu. Pertahankan dada keluar (membusung) dan dagu ke dalam. Peregangan ini dapat dilakukan kapan saja.

RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK PUNGGUNG, BAHU, DAN LENGAN

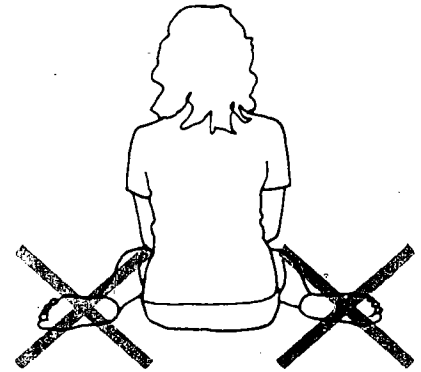
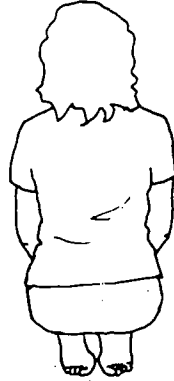


Anda dapat melakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas.

Lebih baik kurang melakukan peregangan daripada berlebihan. Usahakan untuk selalu berhenti di satu titik di mana Anda masih dapat meregang lebih jauh, dan jangan ke satu titik di mana Anda sudah tak dapat meregang lagi.

Rangkaian Peregangan untuk Kaki

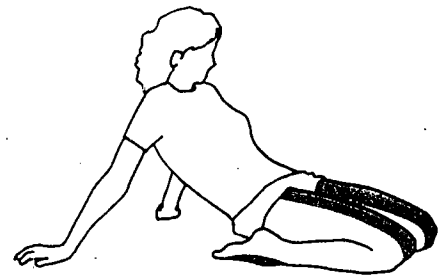
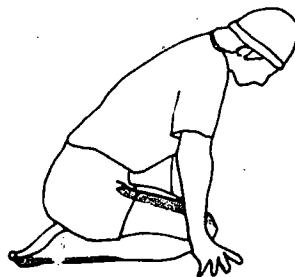
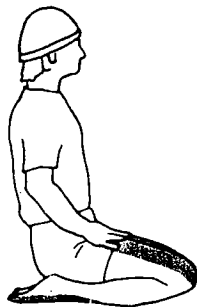
Runcingan jari: Ini satu peregangan lagi yang baik untuk kaki. Anda dapat melakukan serangkaian peregangan untuk kaki dan pangkal paha dari posisi jari-jari kaki meruncing.



Posisi ini membantu meregangkan lutut, pergelangan kaki, dan paha depan. Jari-jari kaki yang meruncing juga akan membantu mereleksasi betis sehingga dapat meregang lebih mudah.

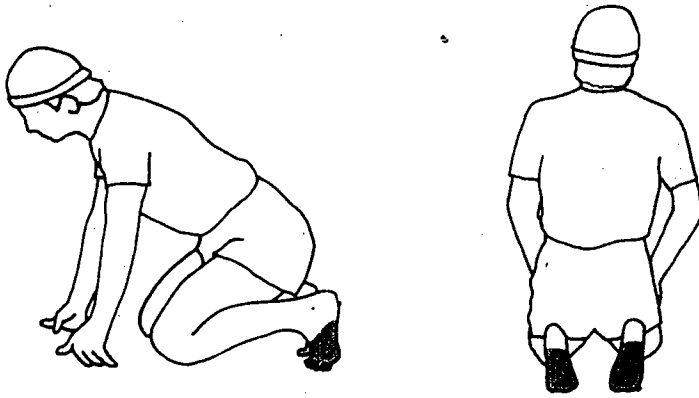
Jangan biarkan telapak kaki melebar ke samping saat melakukan peregangan ini. Posisi kaki melebar ini dapat menyebabkan peregangan yang berlebihan pada ligamen lutut dalam (*medial collateral*).

Perhatian: Jika Anda punya masalah dengan lutut, perhatikan baik-baik saat Anda menekuk lutut di bawah tubuh Anda. Lakukan perlahan-lahan dan terkendali. Jika terasa sakit, hentikan peregangan.



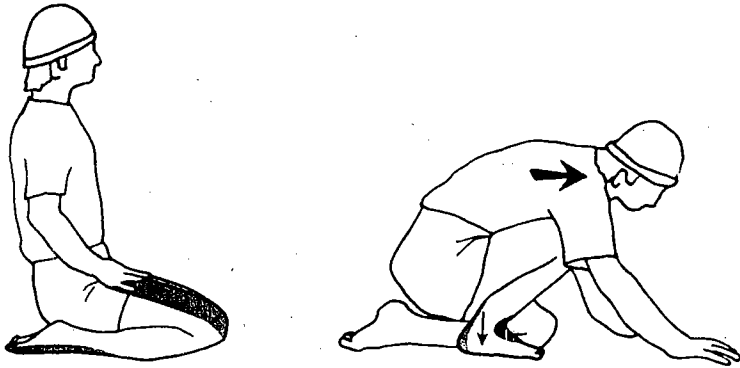
Sebagian besar wanita tidak banyak merasakan regangan pada posisi ini. Tetapi pada orang yang mudah kaku, terutama pria, posisi ini akan memberi tahu Anda kalau lutut Anda kaku. Jika keseleo, letakkan tangan di sisi luar kaki Anda untuk menyangga tubuh sambil Anda menyeimbangkan diri sedikit ke depan. Cari posisi yang dapat Anda tahan selama 20-30 detik.

Jika Anda kaku, jangan lakukan peregangan berlebihan. Peregangan yang teratur menciptakan perubahan positif. Kelenturan pergelangan kaki akan terasa membaik dalam waktu beberapa minggu.



Variasi: Untuk meregangkan jari-jari kaki dan bagian bawah telapak kaki (*plantar fascia*), duduklah dengan jari-jari kaki di bawah tubuh (*lihat atas*). Tempatkan tangan di depan untuk keseimbangan dan kontrol. Jika Anda ingin meregang lebih jauh, perlahan-lahan mundurkan tubuh ke belakang hingga terasa enak. Tahan regangan yang dirasa nyaman dan dapat dikendalikan. Tahan regangan ringan selama 5-10 detik. Hati-hatilah. Bisa jadi ada sejumlah tegangan di daerah kaki dan jari-jari kaki ini. Bersabarlah. Secara bertahap biasakan tubuh Anda terhadap perubahan dengan melakukan peregangan secara teratur. Kembalilah runcingkan jari setelah peregangan ini.

Untuk Meregangkan Daerah *Achilles tendon* dan Pergelangan Kaki

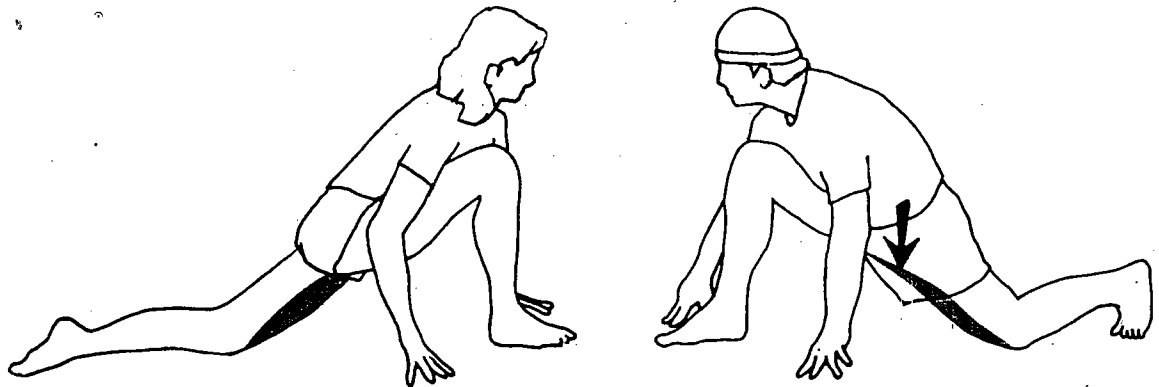


Letakkan jari kaki kanan hingga hampir sejajar atau paralel dengan lutut kaki kiri. Biarkan tumit kaki kanan terangkat dari lantai sekitar empat sentimeter. Tekan tumit ke arah lantai seraya mendorong paha (tepat di atas lutut) bersama dada dan bahu ke depan. Tujuannya bukan meratakan tumit, tetapi menggunakan tekanan bahu pada paha untuk secara lembut meregangkan daerah *Achilles tendon*. Berhati-hatilah. Daerah *Achilles tendon* hanya perlu *regangan sangat ringan*. Tahan selama 5-10 detik.

Ini adalah peregangan yang baik untuk pergelangan dan lengkung telapak kaki yang kaku. Pastikan Anda melatili kedua sisi. Sekali lagi, Anda mungkin menemukan bahwa satu sisi lebih lentur dibanding yang lain.

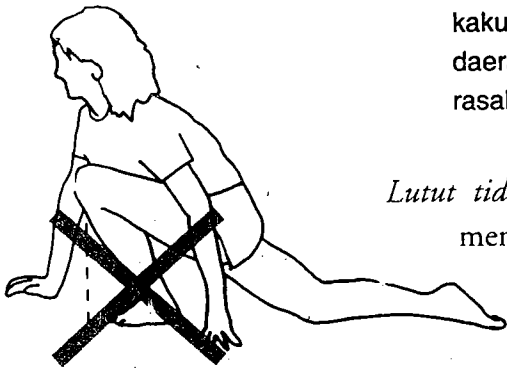
Seiring bertambahnya usia atau bila kita pernah tidak aktif lalu aktif kembali, akan muncul banyak tekanan dan ketegangan pada kaki bawah, pergelangan kaki, dan lengkung telapak kaki. Satu cara untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit saat beraktivitas adalah dengan peregangan sebelum dan sesudah berolahraga.

Berhati-hatilah jika Anda mempunyai masalah pada lutut. Jangan melakukan peregangan bila muncul rasa sakit sedikit saja. Atur sampai Anda merasakan regangan yang nyaman.



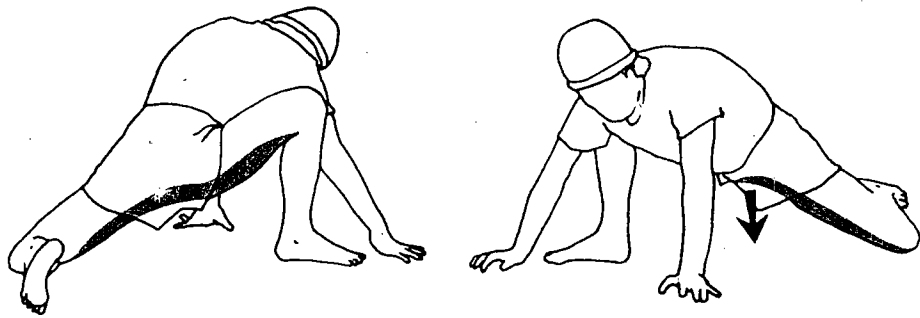
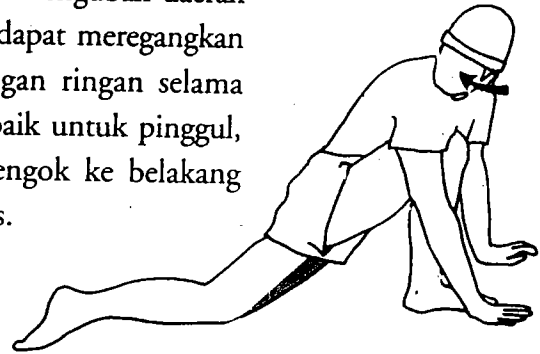
Untuk meregangkan otot pinggul depan (*iliopsoas*), gerakkan satu kaki ke depan hingga lutut tepat di atas pergelangan kaki. Lutut yang lain harus terletak di lantai. Sekarang, tanpa mengubah posisi lutut di lantai atau kaki di depan, turunkan pinggul ke bawah untuk mendapat regangan ringan. Tahan selama 10-15 detik. Anda akan merasakan regangan di pinggul depan dan mungkin di paha belakang dan pangkal paha.

Peregangan selama 10-20 menit di malam hari adalah cara yang bagus untuk membuat otot Anda selalu 'tersetel' dengan baik, agar Anda merasa segar di pagi hari. Jika Anda mengalami kaku-kaku di beberapa bagian, atau sakit, regangkan daerah-daerah tersebut sebelum tidur (atau saat menonton TV) dan rasakan perbedaannya esok pagi.

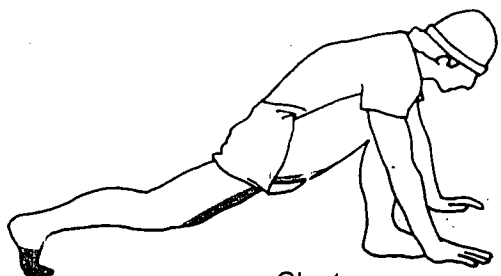


Lutut tidak boleh lebih maju daripada pergelangan kaki. Ini akan menghalangi regangan pinggul dan kaki yang benar. Semakin besar jarak antara lutut kaki belakang dan tumit kaki depan, semakin mudah meregangkan pinggul dan kaki.

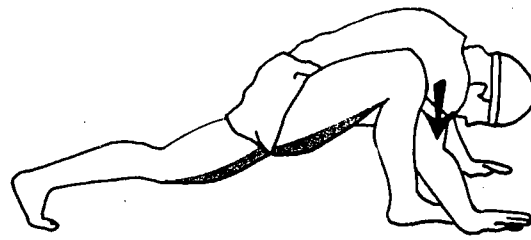
Variasi: Putar pinggul kiri perlahan ke arah dalam untuk mengubah daerah regangan. Dengan hanya sedikit mengubah sudut, Anda dapat meregangkan berbagai tempat berbeda yang berdekatan. Tahan regangan ringan selama 10-20 detik. Regangkan kedua kaki. Gerakan ini sangat baik untuk pinggul, punggung bawah, dan pangkal paha. Anda boleh menengok ke belakang lewat bahu untuk meregangkan leher dan punggung atas.



Dari peregangan pinggul sebelumnya, Anda dapat menciptakan regangan untuk bagian dalam kaki atas. Tekuk lutut yang di belakang dan tarik kaki yang di belakang ke arah dalam hingga tercipta sudut 90° pada sendi lutut. Sekarang gerakkan kedua bahu menjauhi lutut dan taruh tangan di bagian dalam tubuh sebagai penyangga. Turunkan pinggul untuk meregangkan bagian dalam kaki atas (pangkal paha). Jangan menggerakkan lutut yang di belakang atau kaki yang di depan. Pastikan lutut depan tepat di atas pergelangan kaki. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Coba ke sisi yang lain.



Gbr.1

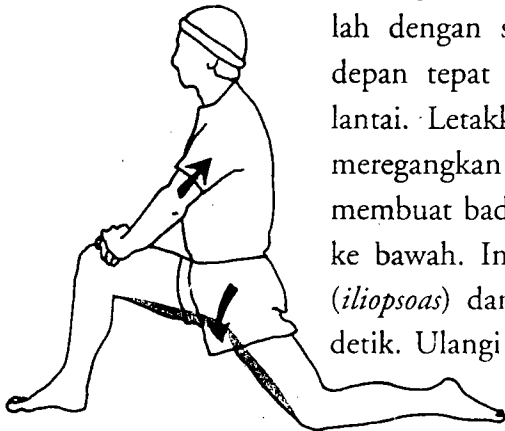


Gbr.2

Peregangan yang sangat baik untuk kelenturan pinggul: Dengan lutut depan tepat di atas pergelangan kaki, pindahkan bobot badan Anda ke jari dan bagian depan telapak kaki belakang Anda (Gbr. 1). Sekarang tahan regangan ringan dengan belakang kaki yang sedikit lurus selama 15-20 detik. Turunkan pinggul depan untuk menciptakan tegangan yang tepat. Gunakan kedua tangan untuk keseimbangan. Gerakan ini akan meregangkan pangkal paha, paha belakang, dan pinggul, dan mungkin bagian belakang lutut kaki yang di belakang. Lakukan pada kedua kaki.

Variasi lain adalah mengubah regangan dengan merendahkan badan atas perlahan-lahan ke daerah dalam lutut kaki yang di depan (Gbr. 2). Tahan regangan ringan selama 15-20 detik.

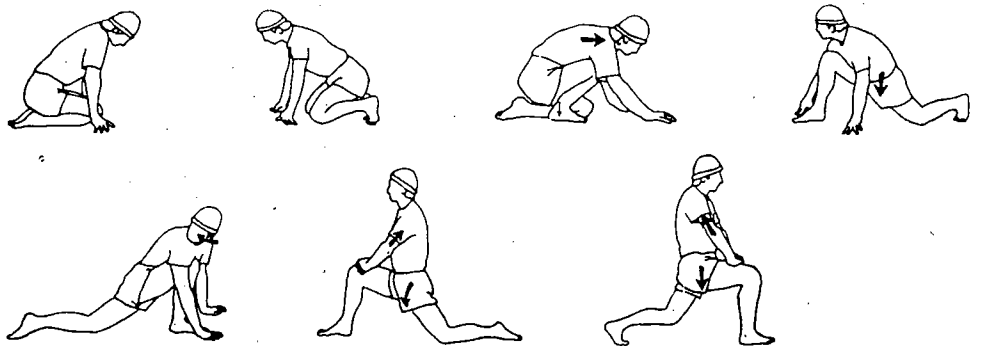
Selain itu, Anda dapat meregangkan daerah panggul (*pelvic*) dengan badan atas tegak sebagaimana ditunjukkan dalam dua peregangan berikut. Mulailah dengan satu kaki di depan kaki lainnya, dengan pergelangan kaki depan tepat di bawah lutut kaki depan. Lutut yang lain bertumpu di lantai. Letakkan kedua tangan di atas paha, tepat di atas lutut. Untuk meregangkan bagian depan pinggul dan paha, luruskan lengan untuk membuat badan atas tetap tegak sambil menurunkan bagian depan pinggul ke bawah. Ini adalah peregangan yang sangat baik untuk pinggul depan (*iliopsoas*) dan baik untuk daerah punggung bawah. Tahan selama 10-15 detik. Ulangi untuk sisi yang lain.



Gunakan teknik yang sama seperti pada peregangan sebelumnya, kecuali lutut belakang terangkat dari lantai dan Anda bertopang dengan bagian depan telapak kaki, sehingga kaki belakang jauh lebih lurus. Peregangan ini meningkatkan kelenturan di daerah panggul. Tahan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi. Posisi ini akan menantang Anda untuk menjaga keseimbangan dan sekaligus melakukan peregangan di saat yang sama. Seperti di peregangan sebelumnya, rendahkan pinggul depan ke bawah sambil menjaga batang tubuh (*torso*) tetap tegak.

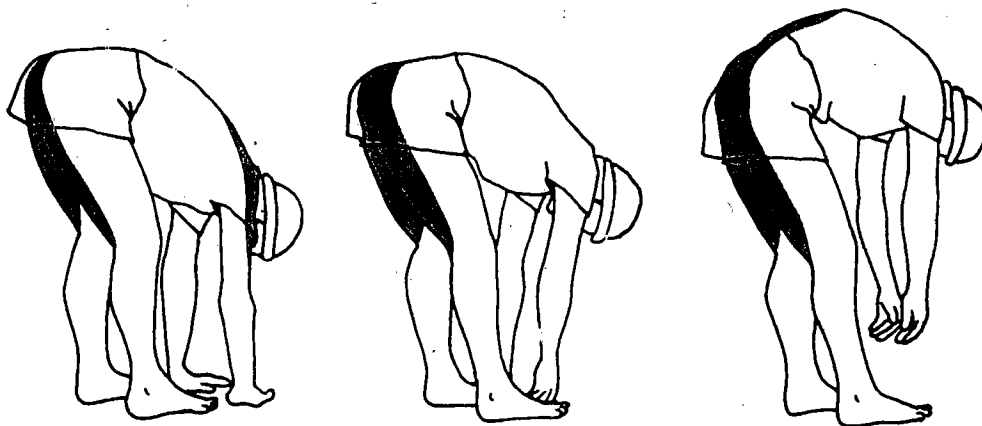


RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK KAKI



Lakukan peregangan-peregangan kaki ini, sesuai urutan, sebagai rutinitas.

Peregangan untuk Punggung Bawah, Pinggul, Pangkal Paha, dan Paha Belakang

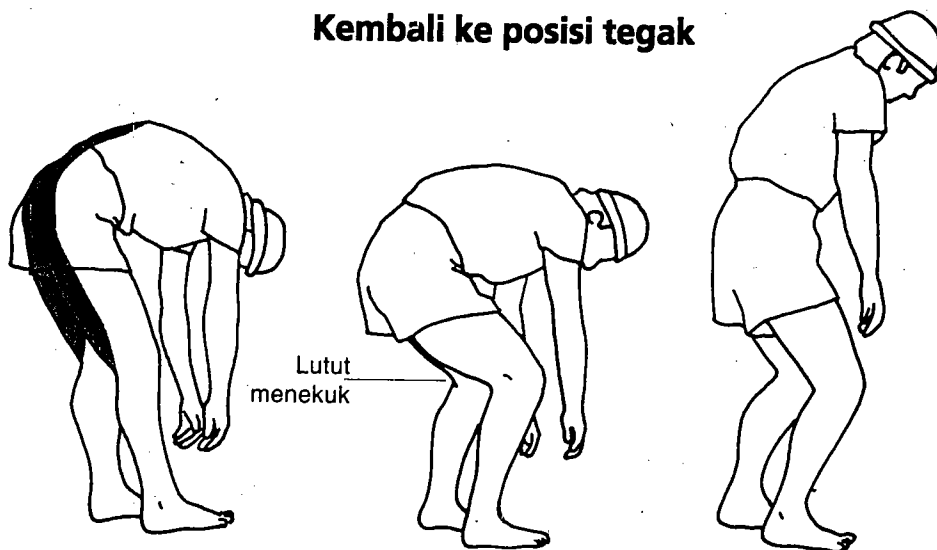


Mulailah dengan posisi berdiri, kedua telapak kaki selebar bahu dan mengarah lurus ke depan. Perlahan-lahan membungkuklah dari pinggul. Jaga agar lutut sedikit menekuk (2,5 cm) selama peregangan sehingga punggung bawah tidak tegang. Biarkan leher dan lengan relaks. Lakukan hingga Anda merasakan regangan ringan di kaki belakang. Biarkan fisik Anda relaks dengan memusatkan perhatian pada daerah yang sedang diregangkan. Jangan melakukan peregangan dengan lutut terkunci atau dengan tergesa-gesa. Cukup lakukan peregangan ringan.

Lakukanlah peregangan sesuai rasa dan bukan sejauh kemampuan Anda.

Saat melakukan peregangan ini, Anda akan sering merasakan regangan di paha belakang dan lutut belakang. Punggung juga akan teregang, tetapi sebagian besar regangan akan terasa di kaki belakang.

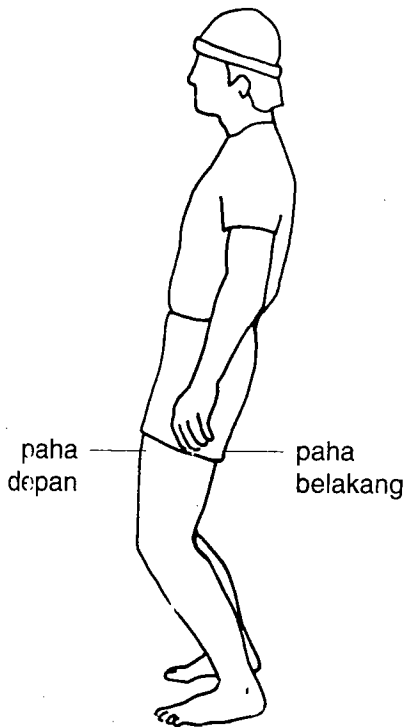
Kembali ke posisi tegak



Penting: Kapan saja Anda membungkuk di pinggang untuk melakukan regangan, ingatlah untuk sedikit menekuk lutut (sekitar 2,5 cm). Gerakan ini menghilangkan tekanan di punggung bawah. Gunakan otot besar di kaki atas untuk berdiri, alih-alih otot kecil pada punggung bawah. Jangan pernah berdiri tegak dengan lutut terkunci.

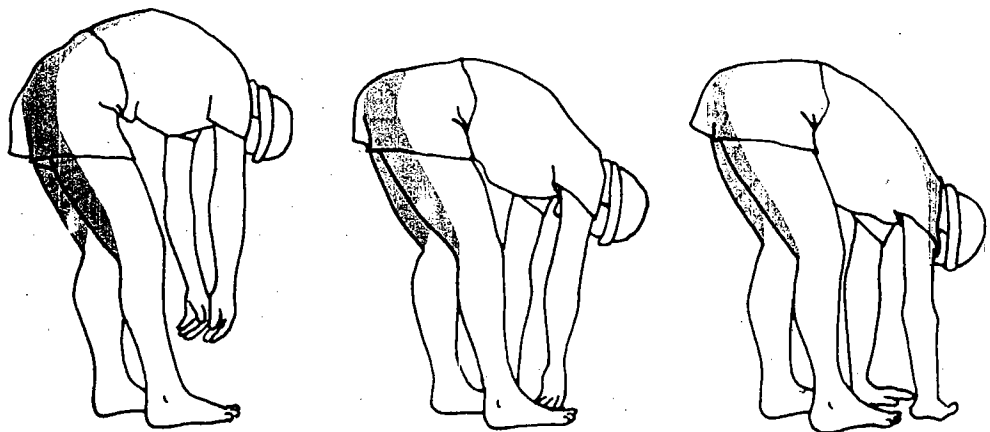
Prinsip ini juga penting dalam mengangkat benda berat dari lantai (*lihat hlm. 218-221, Menjaga Punggung Anda*)

Peregangan bukanlah perlombaan. Anda mungkin tak dapat menyentuh jari-jari kaki. Tujuannya adalah untuk membuat Anda lebih lentur, bukan agar Anda dapat melakukan peregangan sama dengan orang lain.



Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaksasikan—Regangkan.* Kemudian, berdiri dengan posisi lutut tertekuk dan tumit datar, jari kaki mengarah lurus ke depan, dan kedua telapak kaki terpisah selebar bahu. Tahan selama 30 detik. Pada posisi lutut tertekuk ini, Anda mengkontraksi paha depan (*quadriceps*) dan merelaksasi paha belakang (*hamstrings*). Fungsi utama paha depan adalah untuk menegakkan kaki. Fungsi utama paha belakang adalah menekuk lutut. Karena kedua otot ini menjalankan fungsi yang berlawanan, mengkontraksi paha depan akan merelaksasi paha belakang.

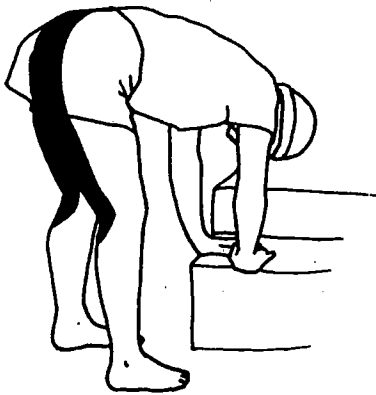
Saat Anda menahan posisi lutut tertekuk ini, rasakan perbedaan antara bagian depan dan belakang paha Anda. Paha depan akan terasa keras dan kencang, sementara paha belakang akan terasa lembut dan relaks. Paha belakang akan lebih mudah diregangkan bila direlaksasikan terlebih dahulu.



Setelah menahan posisi lutut tertekuk, berdirilah dan kemudian membungkuk lagi dengan lutut sedikit menekuk (2,5 cm). Jangan tergesa. Anda kini mungkin sudah mengalami kemajuan. Tahan selama 10-15 detik.

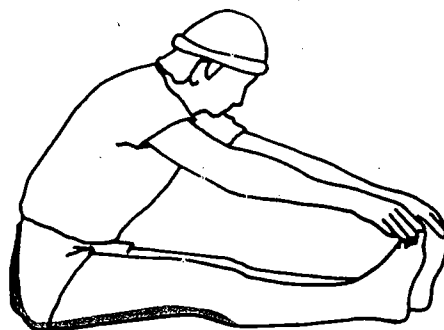
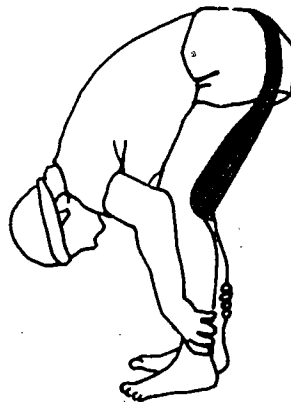
Ingatlah untuk selalu menekuk lutut ketika bangkit.
Ini mengurangi ketegangan di punggung bawah.

Anda harus berada dalam posisi nyaman dan stabil saat melakukan peregangan.

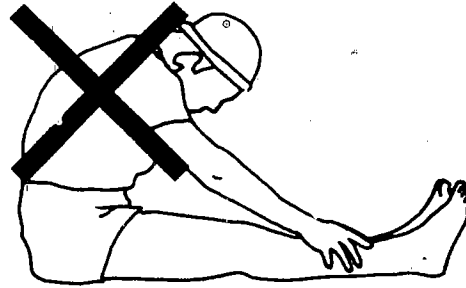


Anda akan merasakan bahwa lebih mudah menahan regangan ini jika bobot tubuh dapat didistribusikan ke lengan dan kaki. Jika Anda tak mampu menyentuh ibu jari kaki (atau pergelangan) dengan lutut sedikit menekuk (banyak orang tidak bisa), gunakan tangga atau bangku pendek, atau tumpukan buku, untuk menaruh tangan Anda. Temukan keseimbangan antara tangan dan kaki sehingga Anda dapat relaks.

Variasi: Dengan kedua tangan, berpeganglah pada bagian belakang kaki bawah, di betis atau pergelangan kaki. Dengan mendorong tubuh atas ke bawah (perlahan!) dengan tangan, Anda akan dapat meningkatkan regangan di kaki dan punggung, sambil berkonsentrasi untuk relaks dalam posisi yang sangat stabil. Jangan mendorong terlalu jauh. Relaks dan mereganglah. Jaga lutut agar sedikit menekuk.



Kemudian, duduklah dengan kedua kaki lurus dan telapak kaki mengarah ke atas, tumit terpisah tak lebih dari 15 cm. Membungkuklah dari pinggul untuk merasakan regangan ringan. Tahan selama 10-15 detik. Anda mungkin akan merasakan regangan tepat di belakang lutut dan paha bawah. Anda juga mungkin merasakan regangan di punggung bawah jika punggung Anda kaku.

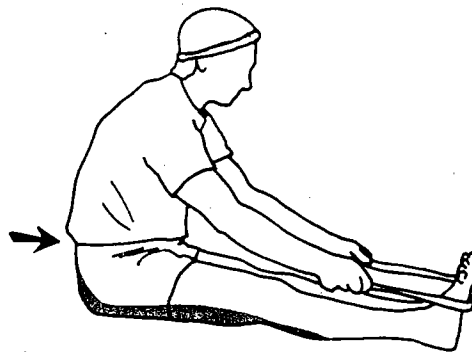
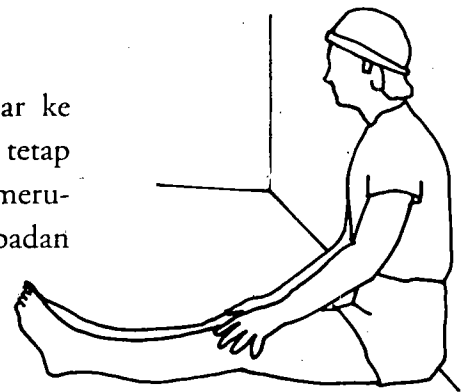


Jangan menundukkan kepala ke depan saat memulai peregangan ini. Jagalah pinggul agar tidak melengkung ke belakang.



Yang benar: condongkan tubuh dari pinggul tanpa membuat punggung atas melengkung.

Anda mungkin harus duduk menyandar ke dinding untuk menjaga agar punggung tetap rata. Posisi ini sendiri mungkin sudah merupakan peregangan yang memadai jika badan Anda sangat kaku.



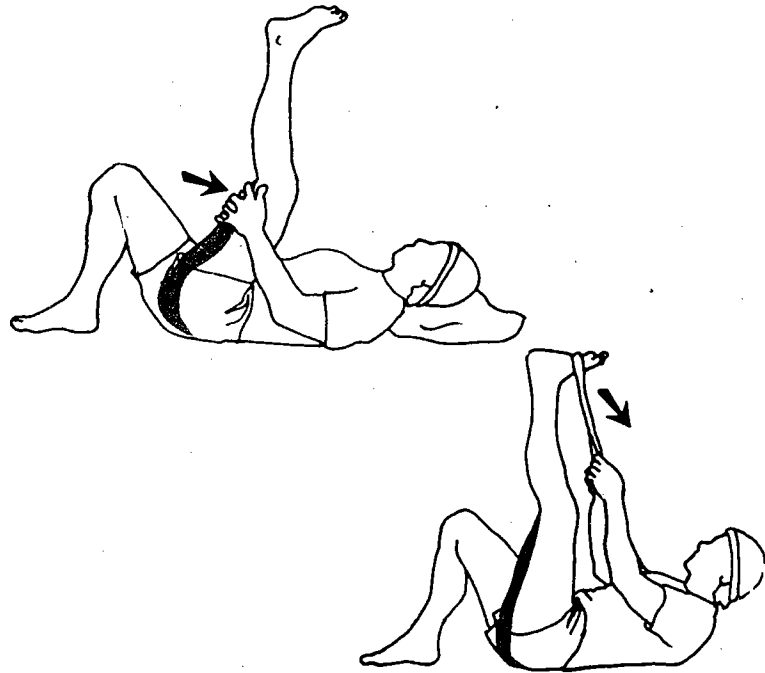
Jika Anda sulit relaks saat melakukan peregangan ini, gunakan handuk sebagai alat bantu. Tarik tubuh ke depan (perlahan!) dari pinggul hingga titik di mana Anda dapat merasa relaks dan tetap merasakan regangan. Gunakan tangan untuk menarik tubuh ke depan. Temukan regangan yang pas. Berhati-hatilah. Jangan meregang berlebihan.

Jika peregangan ini menyebabkan tekanan di punggung bawah Anda, atau Anda punya masalah di daerah ini, lakukan peregangan seperti di hlm. 47 dan 68. Gerakan tersebut akan terasa lebih nyaman.

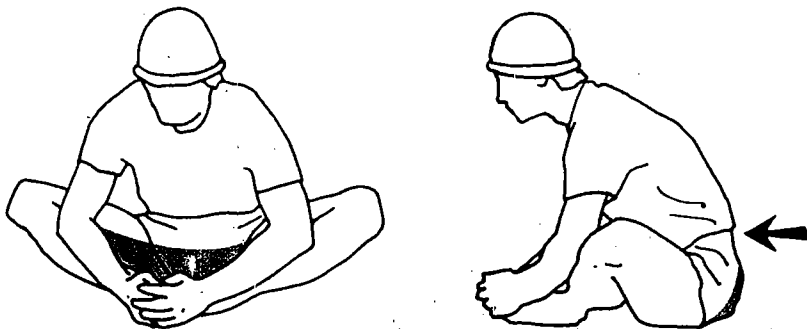
Berhati-hatilah ketika melakukan peregangan dengan kedua kaki di depan atau ketika membungkuk dari pinggul dalam posisi berdiri. Anda tidak boleh meregang berlebihan dalam posisi-posisi ini. Karena kekakuan dan

ketegangan bagian belakang masing-masing kaki mungkin berbeda, jangan meregangkan kedua kaki secara bersamaan jika Anda punya masalah di punggung bawah. Jika satu atau kedua kaki sangat kaku, akan sulit meregangkan kedua kaki secara bersamaan dan mendapatkan regangan yang pas untuk setiap kaki. Akan lebih enteng buat punggung bila Anda meregangkan masing-masing kaki secara terpisah.

Berbaringlah dan angkat kaki ke atas dengan sudut 90° dari sendi paha. Jaga punggung bawah tetap rata di lantai. Tahan selama 15-20 detik. Ulangi pada kaki yang lain. Jika perlu, berpeganglah pada paha belakang untuk menghasilkan regangan. Atau taruh handuk melingkari telapak kaki dan tarik dengan lembut. Regangkan sampai terasa nyaman. Anda juga dapat meletakkan bantal di bawah kepala agar lebih nyaman.

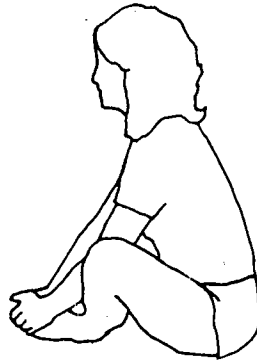


Untuk Meregangkan Daerah Pangkal Paha

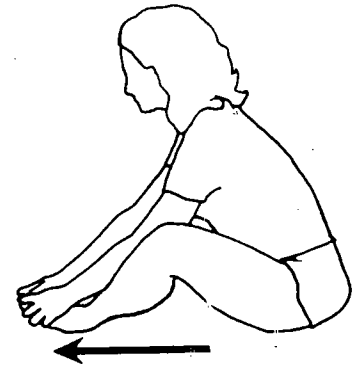


Tangkupkan telapak kaki dan berpeganglah pada jari-jari kaki Anda. Pelahan-lahan dorong tubuh ke depan, condongkan dari pinggul hingga Anda merasakan regangan yang enak di pangkal paha. Anda juga mungkin merasakan regangan di punggung. Tahan selama 20 detik. Jangan memulai gerakan dari kepala dan bahu saat melakukan regangan ini. Mulailah gerakan dari pinggul (*lihat hlm. 20, Memulai*). Jagalah siku agar tetap di sisi luar kaki agar Anda stabil dan seimbang. Kontraksikan otot perut Anda secara perlahan saat miring ke depan; ini akan meningkatkan kelenuturan Anda untuk mencondongkan tubuh ke depan.

Ingat—jangan terburu-buru saat melakukan peregangan. Cari titik yang cukup nyaman, yang memungkinkan Anda merasakan regangan dan relaks pada saat bersamaan.

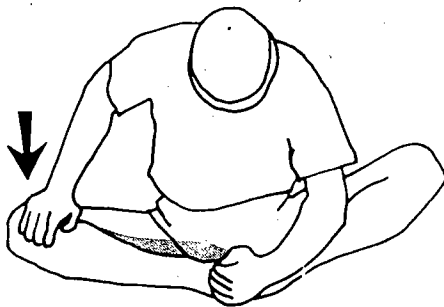


Jika Anda sulit mencondongkan tubuh ke depan, tumit Anda mungkin terlalu dekat ke daerah pangkal paha.

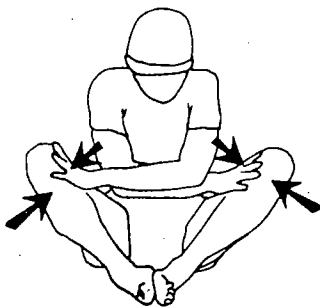


Jika demikian, gerakkan kaki menjauh ke hadapan Anda. Ini memungkinkan Anda menggerakkan tubuh ke depan dari pinggul.

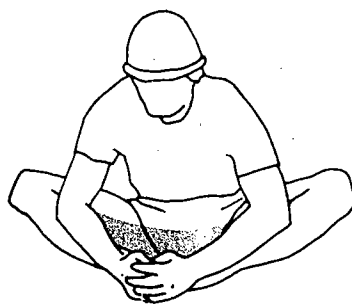
Variasi Jika Anda Kaku di Daerah Pangkal Paha



Peganglah telapak kaki dengan satu tangan, taruh siku di sisi dalam betis untuk menahan dan menstabilkan kaki. Sekarang, dengan menggunakan tangan lain yang di sisi dalam betis (*bukan di lutut*), perlahan-lahan tekan kaki ke bawah untuk meregangkan sisi pangkal paha ini. Jika bagian pangkal paha Anda yang kaku, ini adalah peregangan yang baik yang akan melenturkan daerah ini dan membuat lutut jatuh lebih alami ke bawah. Lakukan untuk kedua kaki. Tahan selama 10-15 detik.



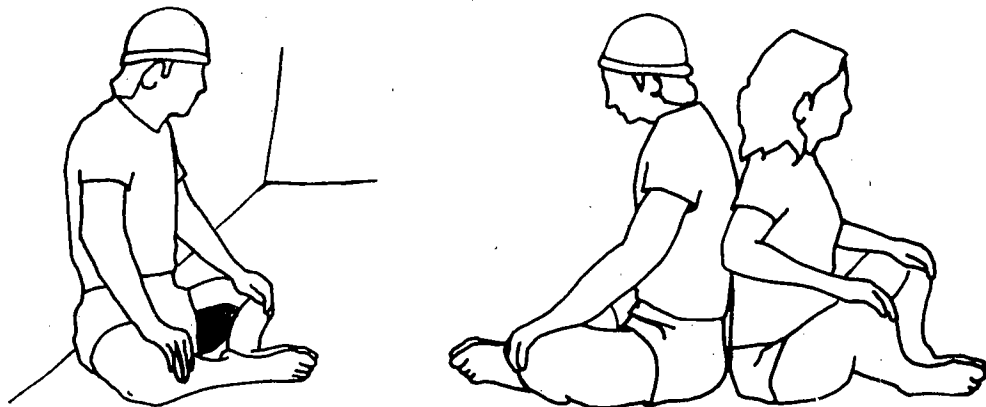
Gbr. 1



Gbr. 2

Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaksan—Regangkan.* Dengan kedua tangan sedikit menahan sisi dalam paha yang berlawanan, cobalah tarik kedua lutut bersama-sama sampai terjadi kontraksi otot di pangkal paha (Gbr. 1). Tahan tegangan stabil ini selama 4-5 detik, kemudian relaks dan regangkan pangkal paha seperti pada peregangan sebelumnya (Gbr. 2). Ini akan membantu merelaksasi daerah pangkal paha

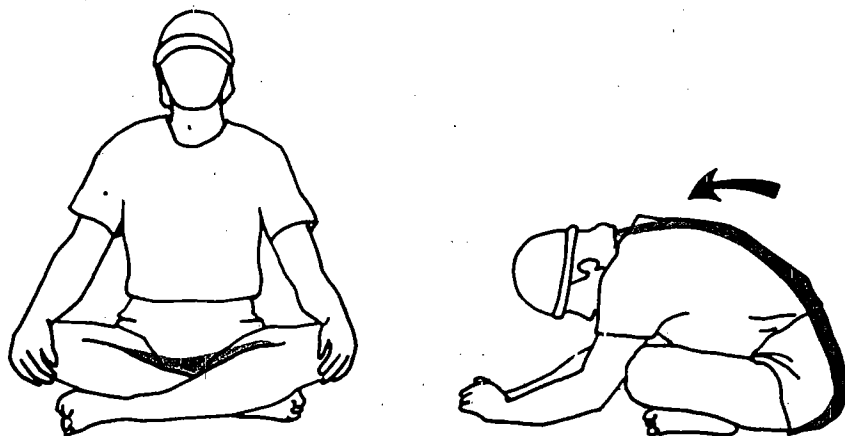
yang kaku. Teknik *Kontraksikan—Relaksan—Regangkan* ini bermanfaat untuk atlet yang bermasalah pada pangkal pahanya.



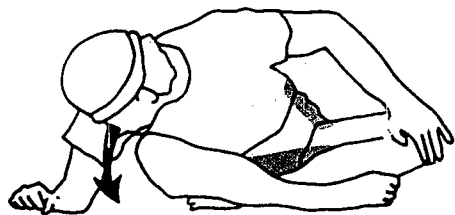
Cara lain untuk meregangkan pangkal paha yang kaku adalah dengan duduk menyandar pada dinding atau kursi; apa pun yang dapat menyangga. Dengan punggung lurus dan kedua telapak kaki menangkup, gunakan tangan untuk mendorong lembut bagian dalam paha (bukan *di* lutut, tetapi *di atas*-nya). Dorong perlahan sampai terasa regangan yang enak dan merata. Relaks dan tahan selama 20-30 detik.

Anda juga dapat melakukan peregangan ini bersama seorang kawan. Duduklah saling memunggungi untuk menjaga kestabilan tubuh.

Jika Anda sulit duduk bersila, peregangan pangkal paha ini akan membuat posisi tersebut lebih mudah Anda lakukan.



Untuk meregangkan punggung dan bagian dalam kaki, duduklah bersila, kemudian condongkan tubuh ke depan hingga terasa regangan yang nyaman. Taruh siku keluar di depan Anda jika Anda mampu. Tahan dan relaks. Ini adalah peregangan yang mudah bagi kebanyakan orang dan benar-benar terasa enak di punggung bawah. Jangan menahan napas. Tahan regangan ini selama 15-20 detik.



Variasi: Gerakkan tubuh bagian atas ke atas lutut. Ini baik bagi pinggul. Sekali lagi, menekuklah mulai dari pinggul.

Memutar Tulang Belakang

Memutar tulang belakang baik untuk punggung atas, punggung bawah, pinggul samping, dan tulang rusuk. Gerakan ini akan meningkatkan kemampuan Anda untuk berputar ke samping atau melihat ke belakang tanpa harus memutar seluruh tubuh.

Duduklah dengan kaki kanan lurus. Tekuk kaki kiri menyilang keluar dari lutut kanan. Lalu tekuk siku kanan dan letakkan di luar paha kiri atas tepat di atas lutut. Gunakan siku untuk membuat kaki ini stabil dengan tekanan yang terkontrol ke arah dalam.

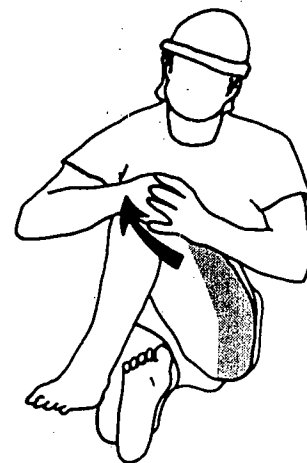


Sekarang, dengan tangan kiri diletakkan di belakang, hembuskanlah napas perlahan dan putar kepala Anda melewati bahu kiri; secara bersamaan putar tubuh bagian atas menuju lengan dan tangan kiri. Sambil memutar badan, bayangkan Anda juga memutar pinggul ke arah yang sama (meskipun pinggul tidak akan bergerak karena siku kanan menjaga kaki kiri tetap diam). Gerakan ini akan meregangkan punggung bawah dan pinggul samping. Tahan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi.

Bernapas:

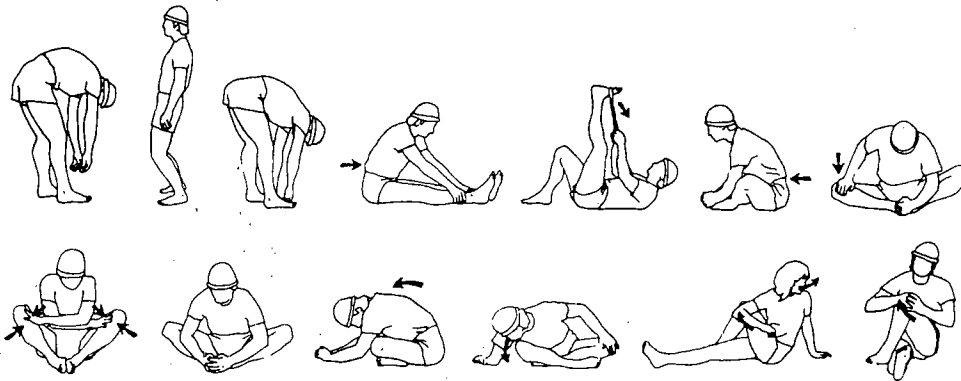
- Dalam
- Relaks
- Ritmis

Variasi: Tarik lutut melintasi tubuh ke arah bahu yang berlawanan hingga Anda merasakan regangan ringan di pinggul samping. Tahan 20-30 detik. Lakukan di kedua sisi.



Orang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk daerah yang mereka regangkan pertama, dan mereka biasanya meregangkan sisi yang lebih mudah atau lebih lentur pertama-tama. Akibatnya, waktu lebih banyak dihabiskan untuk sisi yang "baik" dibandingkan sisi yang "buruk". Untuk memperbaiki hal ini, regangkan sisi yang kaku terlebih dahulu. Ini akan membantu menyamakan kelenturan Anda secara keseluruhan.

RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK PUNGGUNG BAWAH, PINGGUL, PANGKAL PAHA, DAN PAHA BELAKANG



Lakukanlah peregangan-peregangan ini, sesuai urutan, sebagai rutinitas.

Kini mari kita ulang kembali beberapa teknik dasar peregangan:

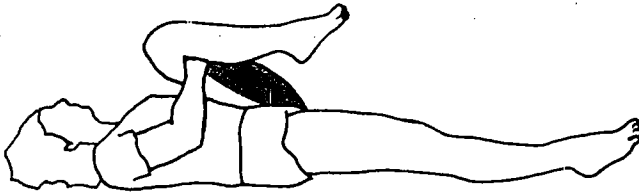
- Jangan meregang berlebihan, terutama di awal-awal. Lakukan peregangan ringan dan tingkatkan setelah Anda merasa relaks.
- Tahan regangan pada posisi yang nyaman; tegangan peregangan harus menyurut ketika menahan. Jangan lakukan peregangan statis drastis.
- Bernapaslah perlahan, dalam, dan alami—hembuskan napas saat tubuh condong ke depan. Jangan melakukan peregangan sampai ke titik di mana Anda tidak dapat bernapas dengan normal.
- Jangan tergesa. Ketergesaan akan mengencangkan otot yang sedang Anda regangkan.
- Pikirkan daerah yang sedang diregangkan. Rasakan regangannya. Jika tegangan bertambah besar saat Anda melakukan peregangan, Anda terlalu berlebihan. Kurangi hingga dicapai posisi yang nyaman.
- Jangan berfokus pada kelenturan. Belajar saja untuk melakukan peregangan dengan benar dan kelenturan akan membaik dengan sendirinya seiring waktu. (Kelenturan hanya salah satu dari banyak efek peregangan.)

Hal-hal lain yang harus diperhatikan:

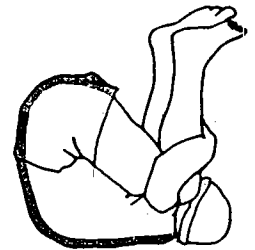
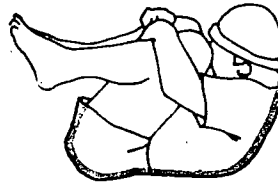
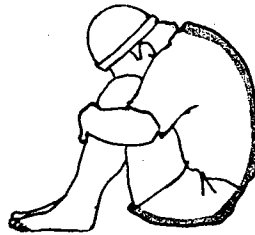
- Kita berbeda setiap harinya. Di satu hari kita kaku, di hari lain kita lentur.
- Minum banyak air. Otot Anda akan lebih mudah meregang jika tubuh terhidrasi dengan baik.
- Anda dapat mengontrol apa yang Anda rasakan dengan gerakan yang Anda kerjakan.
- Keteraturan adalah salah satu faktor terpenting dalam peregangan. Lakukan peregangan secara teratur, nanti secara alami Anda menjadi lebih aktif dan prima.
- Jangan bandingkan diri Anda dengan orang lain. Meskipun Anda kaku atau lentur, jangan biarkan hal ini menghentikan Anda untuk melakukan peregangan dan meningkatkan kemampuan Anda.
- Peregangan yang tepat berarti peregangan yang sesuai batas kemampuan Anda, relaks, dan tidak membanding-bandingkan dengan orang lain.
- Peregangan membuat tubuh Anda siap melakukan gerakan.
- Lakukanlah peregangan kapan pun Anda ingin. Ini akan selalu membuat Anda merasa lebih baik.

Peregangan untuk Punggung, Pinggul, dan Kaki

Paling baik melakukan peregangan di atas permukaan yang kokoh namun tidak keras, misalnya permadani lembut atau matras, saat melakukan peregangan untuk punggung ini. Jika permukaan terlalu keras, Anda akan sulit relaks.



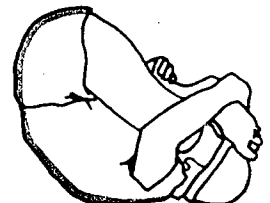
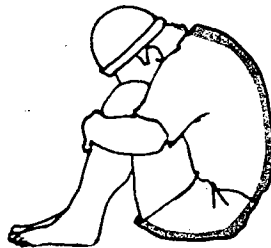
Berbaring, tarik kaki kiri ke arah dada. Jaga bagian kepala belakang tetap di matras jika memungkinkan, tetapi jangan tegang. Jika Anda tidak dapat melakukannya dengan kepala di bawah, letakkan bantal kecil di bawah kepala. Jaga kaki yang lain selurus mungkin, tanpa mengunci lutut. Tahan selama 30 detik. Lakukan di kedua sisi. Ini akan melemaskan otot punggung dan paha belakang.



Menggulingkan Punggung: Jangan lakukan peregangan ini di atas permukaan keras; gunakan matras atau permadani. Dalam posisi duduk, peluk lutut dengan kedua tangan dan tarik lutut ke dada. Dengan lembut gulingkan tubuh Anda ke belakang, jaga dagu agar tetap ke arah dada. Ini akan meregangkan otot di sepanjang tulang belakang.

Cobalah berguling dengan perlahan dan terkontrol. Bergulinglah bolak-balik 4-8 kali atau hingga Anda merasa punggung Anda mulai lentur. Jangan tergesa-gesa.

Ingat: Jika Anda punya masalah leher, berhati-hatilah dengan peregangan ini.



Menggulingkan Punggung dengan Kaki Menyilang: Berikutnya adalah menggulingkan punggung dengan kaki bawah menyilang. Mulailah dengan

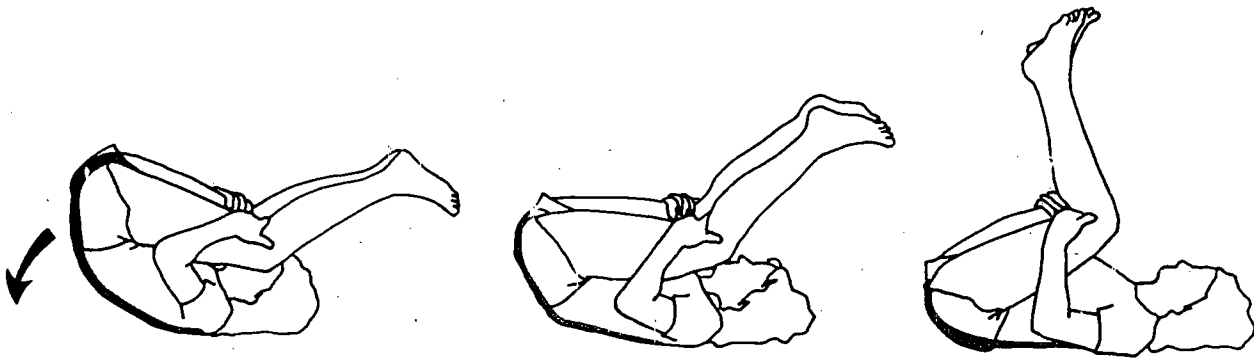
posisi yang sama dengan menggulingkan punggung sebelumnya. Saat berguling ke belakang, silangkan kaki bawah dan, pada saat bersamaan, tarik telapak kaki (dari luar) ke arah dada. Kemudian, lepaskan kaki ketika Anda berguling kembali ke posisi duduk dengan kedua kaki bersatu dan tak bersilang. (Selalu mulai tiap gerakan berguling dengan kaki tidak disilang.)

Setiap kali mengulanginya, gantilah silangan kaki sehingga, pada saat berguling ke lantai, punggung bawah akan meregang secara rata di kedua sisi. Ulangi 6-8 kali.

Perhatian: Jika punggung Anda sangat kaku, jangan diregangkan terlalu banyak di awal. Kuasai teknik dan keseimbangan; kaki harus selalu tertarik ke arah dada dengan tarikan konstan dan mudah. Lakukan dengan perlahan dan ringan, fokuslah untuk selalu relaks. Bersabarlah.

Santai saja saat meregangkan punggung. Jangan tergesa-gesa melakukan peregang-peregangan ini. Fokuslah untuk relaks setiap kali melakukan peregang-peregangan. Temukan regangan yang enak. Jangan menyiksa diri.

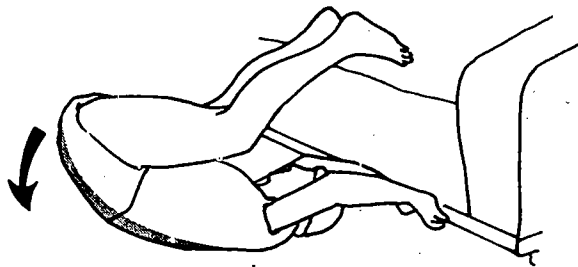
Hati-hati: Jika Anda punya masalah pada leher (*cervical*) atau punggung bawah, berhati-hatilah saat melakukan peregang-peregangan dan variasi-variasi ini. Ini adalah peregang-peregangan yang sulit bagi kebanyakan orang. Jika Anda merasa tidak nyaman, jangan lakukan.



Dengan kaki berada sedikit di atas kepala, bergulinglah turun perlahan, usahakan dengan setiap ruas tulang belakang, satu per satu. Awalnya mungkin Anda berguling turun dengan cepat, tetapi jika rajin berlatih, punggung Anda akan makin lentur sehingga Anda akan dapat berguling perlahan, ruas per ruas.

Letakkan tangan tepat di belakang lutut dan jaga lutut tetap menekuk ketika Anda berguling turun. Gunakan tangan dan lengan untuk menahan kaki Anda tetap diam. Ini akan memberikan kontrol kecepatan yang lebih baik saat Anda berguling turun. Kepala harus tetap di lantai. Anda mungkin harus mengangkat sedikit kepala untuk keseimbangan ketika berguling turun.

Berguling dari posisi kaki di atas kepala seperti ini adalah cara yang baik untuk menemukan daerah punggung yang terasa paling kaku. Bagian punggung yang paling sukar turun secara perlahan adalah yang paling kaku. Tetapi Anda dapat meregangkan kekakuan dan ketegangan ini jika Anda meluangkan lebih banyak waktu melatihnya setiap hari.



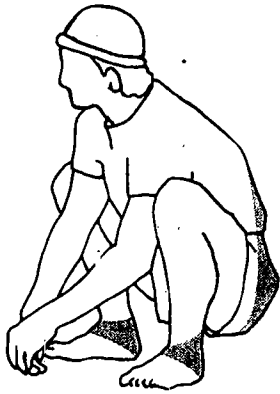
Agar Anda dapat lebih mengontrol peregangan di punggung saat menurunkan kaki, letakkan lengan di atas kepala dan berpeganganlah pada sesuatu yang stabil, seperti perabotan berat. Sekarang, dengan lengan dan lutut sedikit menekuk, turunkan tubuh Anda *perlahan-lahan* per satu ruas tulang belakang. Dengan tangan berpegangan pada sesuatu, Anda akan mampu meregangkan punggung dengan lebih sempurna. Lakukan perlahan dan terkontrol.

Jangan melakukan gerakan secara berlebihan. Lebih baik tingkatkan kemampuan fisik Anda secara berangsur-angsur.

Peregangan dengan kaki agak di atas kepala adalah bagus untuk meregangkan punggung dan membantu peredaran darah dari bagian bawah tubuh ke atas.

Jongkok (Squat): Banyak di antara kita yang sering merasa lelah di bagian punggung bawah akibat berjam-jam berdiri dan duduk. Posisi yang membantu mengurangi ketegangan ini adalah jongkok.

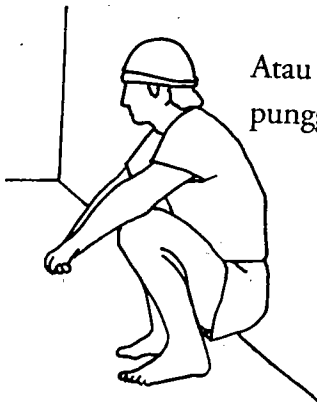
Hati-hati: Saya yakin jongkok adalah salah satu posisi yang paling alami. Meski demikian, akibat suatu masalah tertentu di lutut, beberapa orang tidak dapat dan tidak boleh jongkok. Periksalah pada dokter jika Anda khawatir akan kemampuan tubuh Anda.



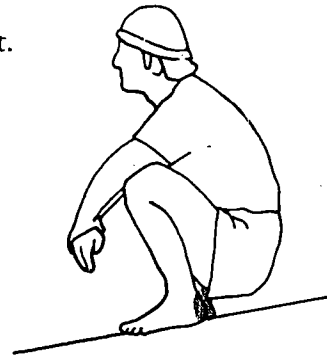
Dari posisi berdiri, jongkoklah dengan telapak kaki datar dan jari-jari kaki meruncing ke luar dengan sudut sekitar 15° . Tumit Anda harus terpisah 10-30 cm, tergantung seberapa lentur tubuh Anda atau, jika Anda sudah terbiasa dengan peregangan, tergantung dari bagian tubuh mana yang ingin Anda regangkan. Jongkok akan meregangkan lutut, punggung, pergelangan kaki, daerah *Achilles tendon*, dan pangkal paha dalam. Lutut harus berada di bagian luar bahu, tepat di atas jempol kaki. Tahan selama 10-15 detik. Bagi banyak orang ini mudah, tapi bagi yang lain sangat sulit.

Variasi: Awalnya mungkin Anda sulit menjaga keseimbangan, seperti terjatuh ke belakang akibat pergelangan kaki dan *Achilles tendon* yang kaku. Jika Anda sulit jongkok seperti di atas, ada cara lain untuk mempelajari posisi ini.

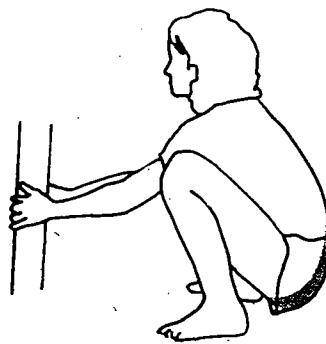
Cobalah jongkok di atas jalan yang miring atau di bukit.



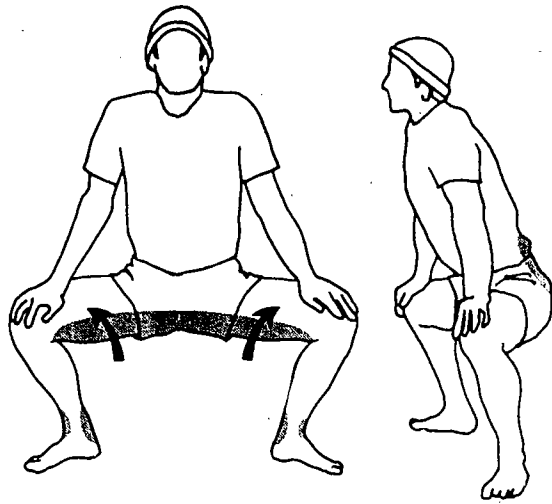
Atau dengan mencondongkan punggung ke arah dinding.



Anda dapat memanfaatkan pagar atau tiang untuk menjaga keseimbangan.

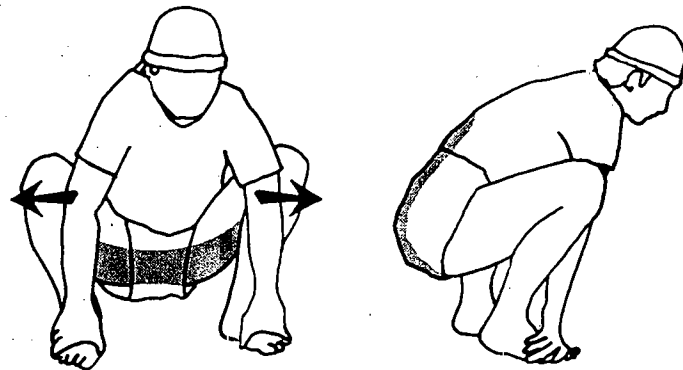


Setelah melakukannya beberapa lama, jongkok menjadi posisi yang sangat nyaman dan membantu meredakan kaku di punggung bawah. Kini kembalilah ke posisi berdiri seperti terlihat pada halaman berikutnya.

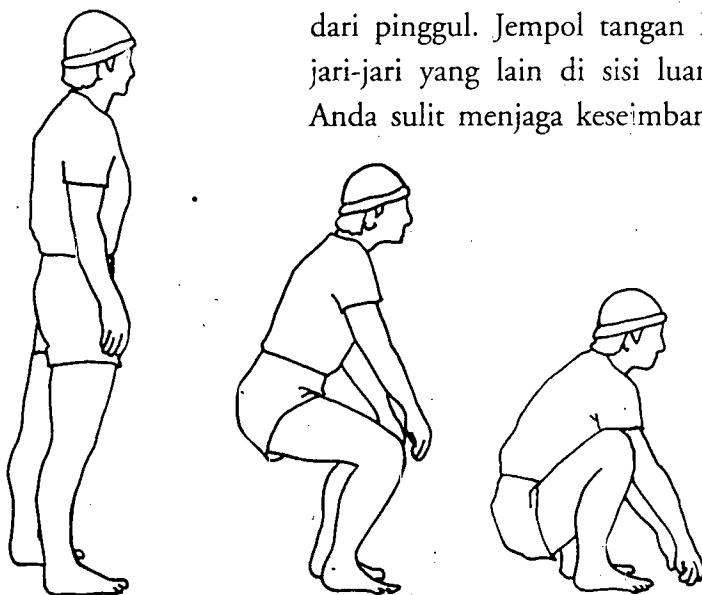


Variasi: Dari posisi berdiri, letakkan tangan Anda sedikit ke dalam paha, tepat di atas lutut. Kaki harus terpisah setidaknya selebar bahu. Perlahan-lahan turunkan pinggul sambil dengan lembut mendorong paha keluar hingga terasa regangan ringan di daerah pangkal paha. Tahan selama 15 detik. Ini juga meregangkan pergelangan kaki dan daerah *Achilles tendon*. Jangan biarkan pinggul turun sampai ke bawah lutut.

Berhati-hatilah jika Anda punya masalah pada lutut. Jika timbul nyeri, hentikan peregangan ini.

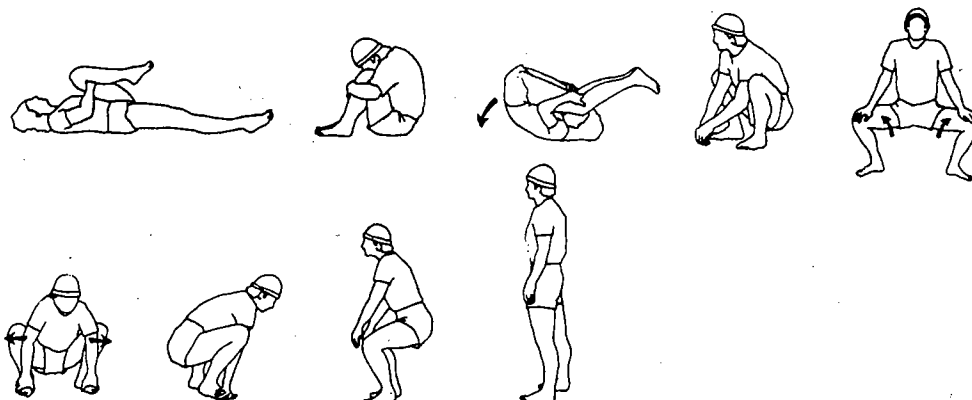


Untuk meningkatkan regangan di pangkal paha saat jongkok, letakkan kedua siku di sisi dalam lutut lalu, dengan menggunakan keduanya, dorong keluar lutut Anda secara perlahan sambil menekuk tubuh ke depan mulai dari pinggul. Jempol tangan harus ada di bagian dalam telapak kaki dan jari-jari yang lain di sisi luar telapak kaki. Tahan selama 15 detik. Jika Anda sulit menjaga keseimbangan, naikkan tumit sedikit.



Untuk berdiri dari posisi jongkok, tarik dagu sedikit dan bangkitlah berdiri *dengan mengandalkan paha depan, sedangkan punggung tetap tegak*. Jangan menundukkan kepala saat berdiri, karena ini akan memberi beban pada punggung bawah dan leher.

RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK PUNGGUNG, PINGGUL, DAN KAKI

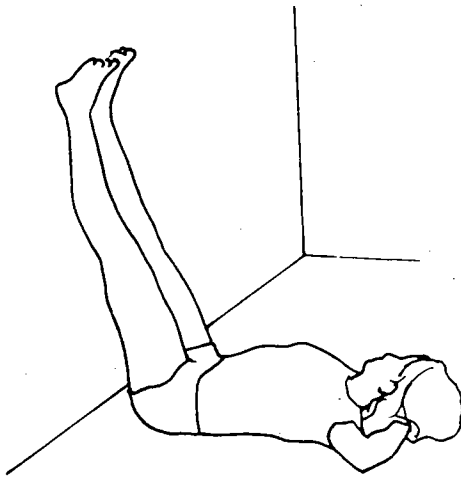


Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas.

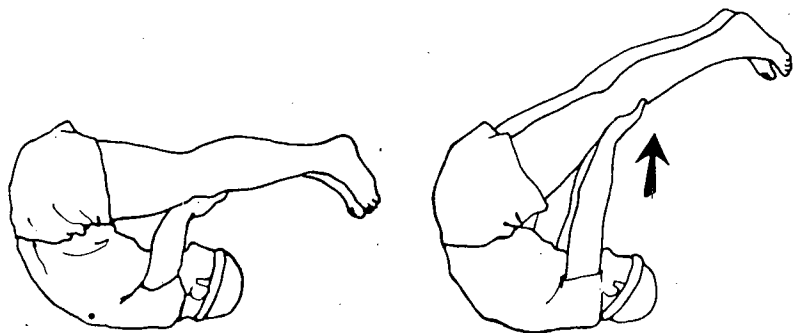
Menahan regangan yang tepat selama waktu tertentu memungkinkan tubuh beradaptasi terhadap posisi baru itu. Tak lama kemudian daerah yang sedang diregangkan akan beradaptasi dan tubuh akan mampu melakukan posisi baru tersebut tanpa merasa kaku lagi seperti semula.

Menaikkan Kaki

Menaikkan kaki sebelum dan sesudah beraktivitas adalah cara yang baik untuk menyegarkan kaki. Gerakan ini membuat kaki tetap ringan dan selalu berenergi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ini adalah cara yang sangat bagus untuk mengistirahatkan dan merelaksasi kaki yang penat, terutama jika Anda berdiri sepanjang hari. Ini juga membuat seluruh tubuh terasa enak dan merupakan cara yang mudah untuk membantu mengurangi varises. Saya anjurkan menaikkan kaki setidaknya dua kali sehari selama 2-3 menit atau lebih untuk menyegarkan dan merelaksasi kaki.



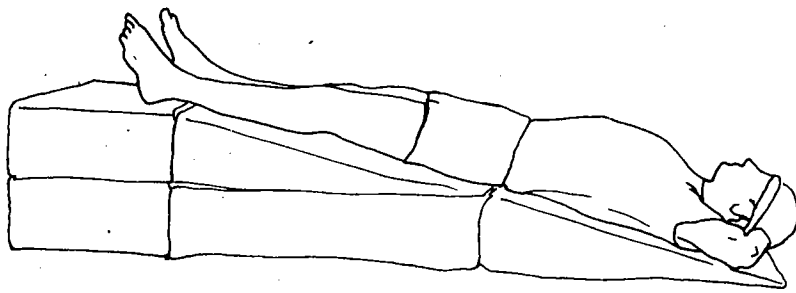
Berbaring di lantai dan menyandarkan kaki di dinding adalah cara mudah untuk menaikkan kaki. Jagalah punggung bawah tetap rata. Bokong harus berada setidaknya 7 cm dari dinding. Jika tidak ada dinding, Anda dapat menaikkan kaki mulai dari posisi kaki-di-atas-kepala atau cukup taruh sejumlah bantal di bawah kaki untuk mengangkatnya lebih tinggi daripada jantung. Pertama-tama, angkat kaki cukup sekitar satu menit, kemudian berangsur-angsur tambah waktunya. Jika kaki Anda mulai 'tertidur', gulingkan ke pinggir kemudian bangkitlah duduk. (Lihat hlm. 25 untuk cara tepat bangkit duduk dari posisi ini.) *Jangan bangkit mendadak setelah menaikkan kaki, karena Anda mungkin akan merasa pusing.*



Kita mungkin tahu bahwa peregangan dan latihan teratur sangat bermanfaat, tetapi tahu saja tidak cukup. *Melakukan* adalah yang penting, karena apa gunanya ilmu jika tidak kita gunakan untuk kehidupan yang lebih baik?

Letakkan kedua telapak tangan di lutut dengan jari mengarah ke jari kaki. Kencangkan kedua lengan. Jika pinggul Anda relaks, lengan akan mengambil alih beban kaki. Ini adalah posisi yang sangat membuat relaks. Dalam hatha yoga, ini disebut "pose sentosa." Terdapat titik seimbang, di belakang kepala dan di puncak tulang belakang, saat Anda dalam posisi ini. Keseimbangan sulit ditemukan namun tidak sesukar yang diduga. Sedikit latihan akan membuatnya lebih mudah.

Berhati-hatilah melakukan hal ini jika Anda punya masalah di punggung bawah atau di leher.

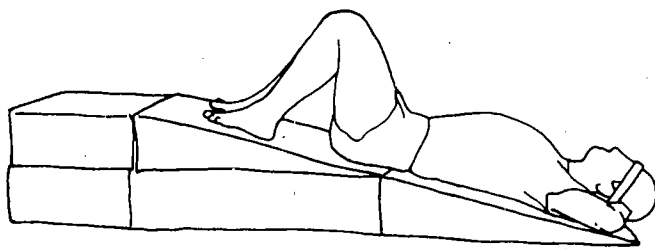


Kasur miring (BodySlant®): Cara yang baik untuk mengangkat kaki dan melakukan peregangan adalah dengan berbaring di kasur miring. Jangan melakukan latihan apa pun di atas kasur ini, cukup berbaring saja dan relaks sekitar 5 menit, lalu secara bertahap tambahkan waktunya menjadi 15-20 menit. Meletakkan tangan di atas dada atau perut akan mengurangi lengkungan di punggung bawah.

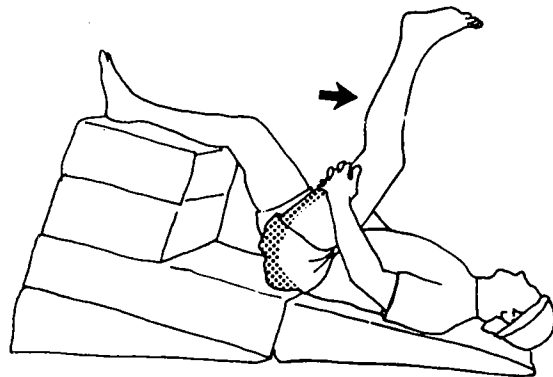
Ini adalah posisi yang baik untuk menarik perut dan menipiskan tubuh. Organ dalam secara berangsur-angsur akan turun kembali ke posisi normal. Bagi mereka yang ingin terlihat dan merasa ramping, kasur miring ini baik sekali.

Ketika bangkit dari kasur, lakukan *sit up* selama 2-3 menit sebelum berdiri. Anda harus bangkit perlahan dari semua posisi mengangkat kaki agar tidak pusing.

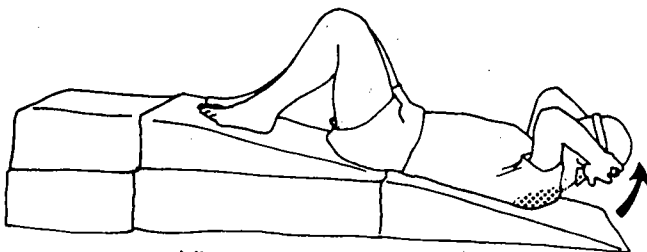
Peregangan di Kasur Miring (BodySlant®)



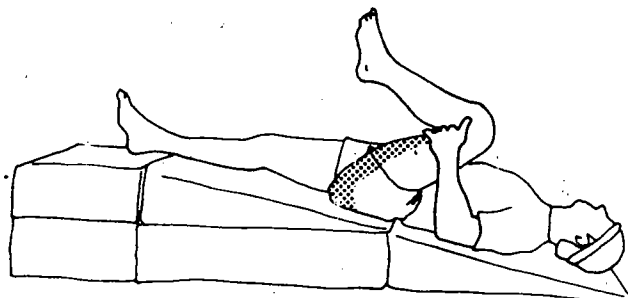
Lihat hlm. 36



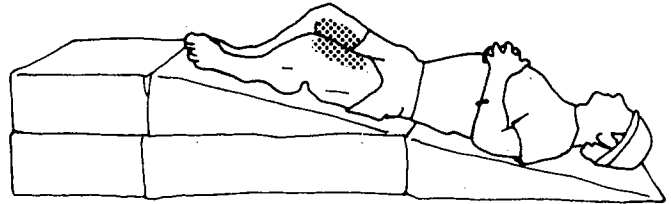
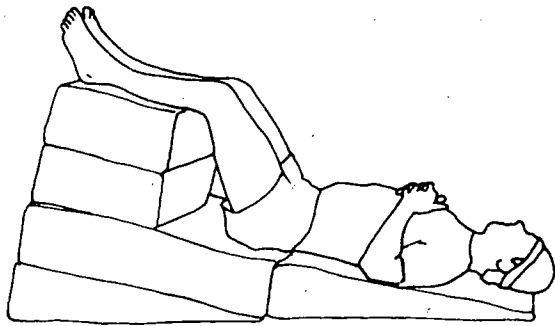
Lihat hlm. 68



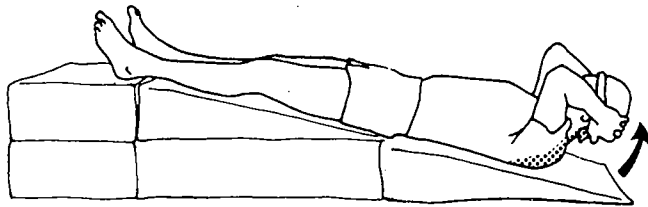
Lihat hlm. 34



Lihat hlm. 38

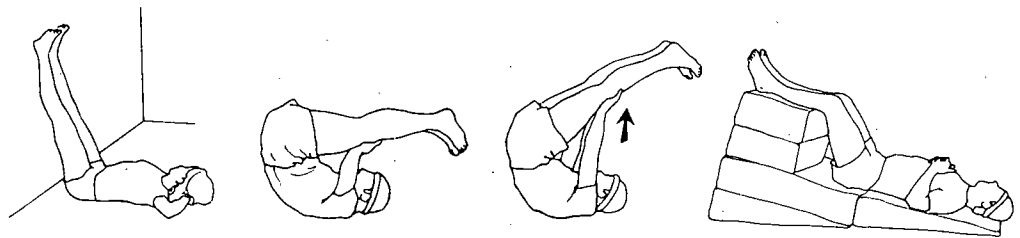


Lihat hlm. 32



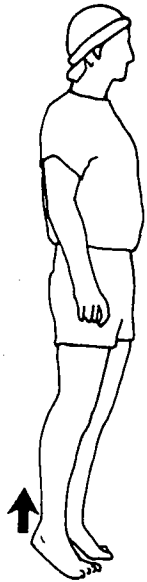
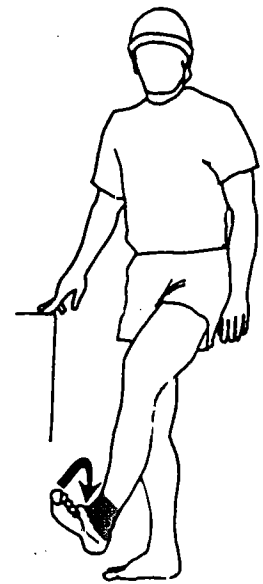
Lihat nlm. 34

RINGKASAN PEREGANGAN UNTUK MENAIKKAN KAKI



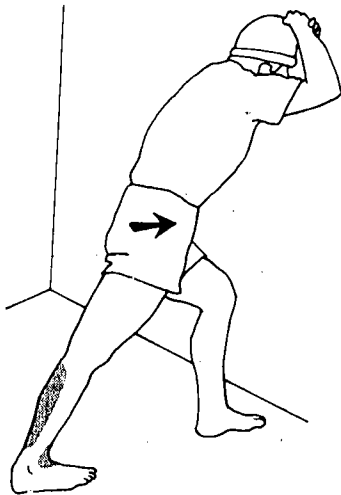
Peregangan Berdiri untuk Kaki dan Pinggul

Seri peregangan ini akan membantu Anda berjalan atau berlari. Hal ini akan menghasilkan kelenturan dan energi bagi kaki. Semua peregangan ini dapat dilakukan sambil berdiri.



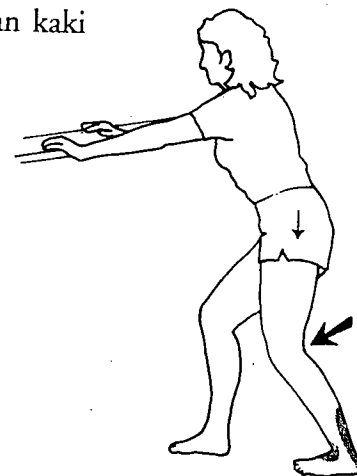
Jika memungkinkan, berpeganglah pada sesuatu untuk menjaga keseimbangan. Angkat kaki kiri ke atas dari lantai dan putar kaki dan pergelangannya 10-12 kali searah jarum jam, kemudian 10-12 kali berlawanan jarum jam. Ulangi untuk kaki kanan dan pergelangannya. Gerakan ini mengaktifkan peredaran darah pada kaki.

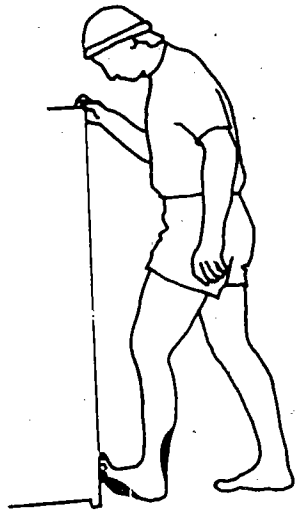
Teknik PNF: *Kontraksikan—Relaksan—Regangkan.* Sebelum meregangkan betis, berdirilah di atas jari-jari kaki selama 3-4 detik lalu kontraksikan betis Anda. Kemudian lakukan peregangan betis berikut. Ini akan mempermudah peregangan tersebut.



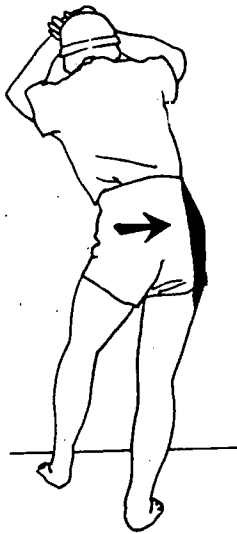
Untuk meregangkan betis, berdirilah agak jauh dari penyangga dan menyandarlah padanya dengan lengan depan, sementara kepala bersandar di tangan. Tekuk satu kaki dan letakkan telapaknya di lantai di depan Anda, sementara kaki yang lain lurus. Perlahan-lahan gerakkan pinggul ke depan sambil menjaga punggung bawah tetap rata. Pastikan tumit kaki yang lurus tetap berada di lantai, dengan jari kaki mengarah ke depan atau agak miring ke dalam. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Jangan tergesa. Sekarang regangkan kaki lainnya. *Lihat juga hlm. 19, Memulai.*

Untuk meregangkan *soleus* dan daerah *Achilles tendon*, turunkan pinggul sambil menekukkan lutut sedikit. Pastikan punggung rata. Telapak kaki belakang harus miring sedikit ke dalam atau lurus ke depan selama peregangan. Jaga agar tumit tetap di lantai. Peregangan ini baik untuk melatih kelenturan pergelangan kaki. Tahan selama 10 detik. Daerah *Achilles tendon* hanya membutuhkan *sedikit regangan.*





Daerah *Achilles tendon* dan pergelangan kaki dapat diregangkan dengan cara lain. Letakkan telapak kaki kiri ke dinding, dengan pergelangan kaki lentur dan jari-jari mengarah ke atas seperti pada gambar. Gerakkan tubuh bagian atas ke depan hingga terasa regangan ringan di daerah *Achilles tendon*. Tahan selama 8-10 detik. Gerakan ini juga meregangkan bagian bawah telapak kaki dan jari kaki.



Untuk meregangkan bagian luar pinggul, mulailah dari posisi yang sama seperti pada peregangan betis. Regangkan sisi kanan pinggul dengan memutar pinggul kanan sedikit ke dalam. Arahkan sisi kanan pinggul ke samping sambil sedikit memiringkan bahu ke arah berlawanan. Tahan regangan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi. Jaga agar telapak kaki belakang meruncing lurus ke depan dengan tumit menempel di lantai.

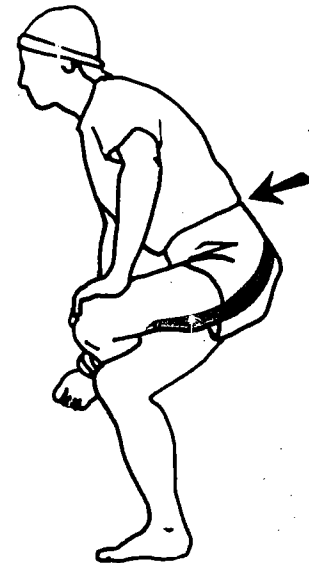
Gaya Hidup Sehat Dapat Dimulai dari Sekolah

Di masa lalu, para pelajar sekolah menengah banyak menghabiskan waktu di kelas olahraga, namun hanya mempelajari permainan dan olahraga. Walaupun peregangan diajarkan, hanyalah pernyataan "tidak ada hasil tanpa rasa sakit" yang menyedihkan. Kini guru generasi baru memiliki kesempatan untuk mengajarkan siswa bagaimana menjaga dirinya sendiri: melakukan peregangan dengan benar, makan dengan baik, dan membuat olahraga sebagai bagian yang alami dari gaya hidup sehat. Akan baik sekali jika anak-anak lulus dari sekolah dengan perilaku positif: terus menjaga kesehatan sepanjang hidup mereka.

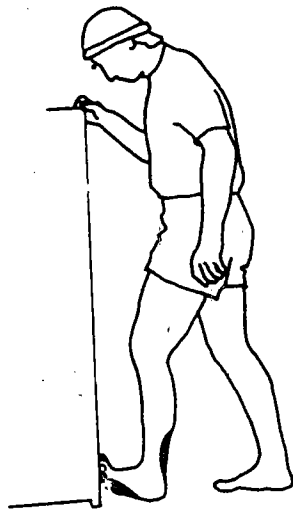
Mulailah dengan telapak kaki mengarah ke depan dan dibuka sedikit lebih lebar dari bahu. Tekuk lutut kanan sedikit dan gerakkan pinggul kiri ke bawah ke arah lutut kanan. Gerakan ini menghasilkan regangan di paha kiri dalam (pangkal paha kiri). Tahan selama 10-15 detik dan ulangi untuk paha kanan.



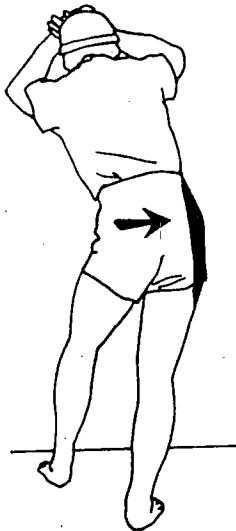
Berdirilah di kanan kaki dengan lutut sedikit menekuk dan letakkan sisi luar kaki kiri tepat di atas lutut kanan. Letakkan satu tangan Anda di bagian dalam pergelangan kaki kiri dan tangan yang lain di paha. Sekarang tekuk lutut kanan lebih dalam sambil Anda menggerakkan dada ke depan menuju kaki kanan. Ini akan menguji keseimbangan Anda. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi. Gerakan ini meregangkan bagian luar pinggul (daerah *piriformis*). Jangan menahan napas.



Berpeganganlah pada sesuatu dan tarik lutut ke atas ke arah dada. Jangan memiringkan tubuh atas ke depan. Gerakan ini meregangkan secara lembut paha belakang atas, bokong, dan pinggul. Kaki yang menapak di lantai harus meruncing ke depan, dan lutut sedikit tertekuk (2,5 cm). Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan pada kedua kaki.



Daerah *Achilles tendon* dari pergelangan kaki dapat diregangkan dengan cara lain. Letakkan telapak kaki kiri ke dinding, dengan pergelangan kaki lentur dan jari-jari mengarah ke atas seperti pada gambar. Gerakkan tubuh bagian atas ke depan hingga terasa regangan ringan di daerah *Achilles tendon*. Tahan selama 8-10 detik. Gerakan ini juga meregangkan bagian bawah telapak kaki dan jari kaki.



Untuk meregangkan bagian luar pinggul, mulailah dari posisi yang sama seperti pada peregangan betis. Regangkan sisi kanan pinggul dengan memutar pinggul kanan sedikit ke dalam. Arahkan sisi kanan pinggul ke samping sambil sedikit memiringkan bahu ke arah berlawanan. Tahan regangan selama 10-15 detik. Lakukan di kedua sisi. Jaga agar telapak kaki belakang meruncing lurus ke depan dengan tumit menempel di lantai.

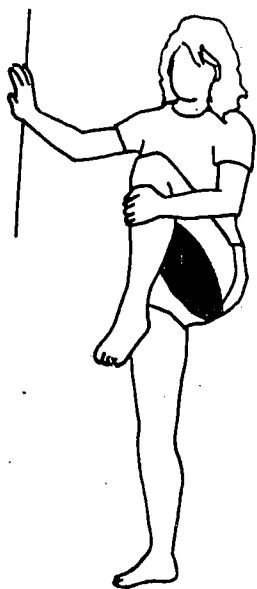
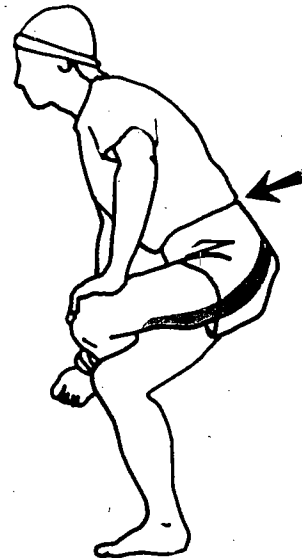
Gaya Hidup Sehat Dapat Dimulai dari Sekolah

Di masa lalu, para pelajar sekolah menengah banyak menghabiskan waktu di kelas olahraga, namun hanya mempelajari permainan dan olahraga. Walaupun peregangan diajarkan, hanyalah pernyataan "tidak ada hasil tanpa rasa sakit" yang menyesatkan. Kini guru generasi baru memiliki kesempatan untuk mengajarkan siswa bagaimana menjaga dirinya sendiri: melakukan peregangan dengan benar, makan dengan baik, dan membuat olahraga sebagai bagian yang alami dari gaya hidup sehat. Akan baik sekali jika anak-anak lulus dari sekolah dengan perilaku positif: terus menjaga kesehatan sepanjang hidup mereka.

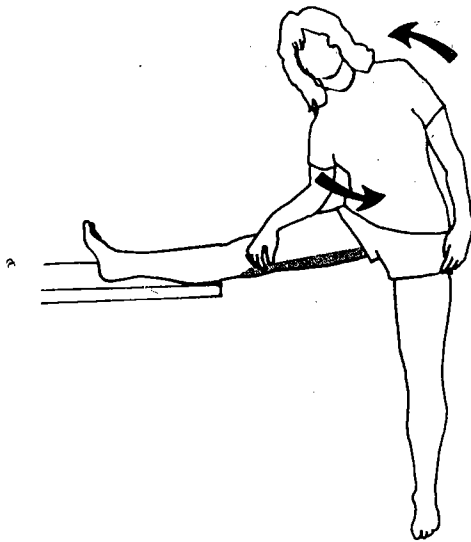
Mulailah dengan telapak kaki mengarah ke depan dan dibuka sedikit lebih lebar dari bahu. Tekuk lutut kanan sedikit dan gerakkan pinggul kiri ke bawah ke arah lutut kanan. Gerakan ini menghasilkan regangan di paha kiri dalam (pangkal paha kiri). Tahan selama 10-15 detik dan ulangi untuk paha kanan.



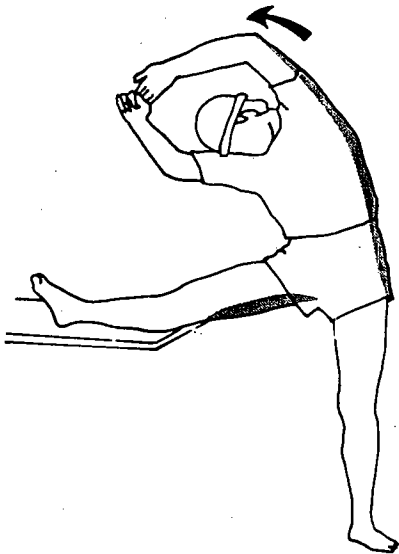
Berdirilah di kanan kaki dengan lutut sedikit menekuk dan letakkan sisi luar kaki kiri tepat di atas lutut kanan. Letakkan satu tangan Anda di bagian dalam pergelangan kaki kiri dan tangan yang lain di paha. Sekarang tekuk lutut kanan lebih dalam sambil Anda menggerakkan dada ke depan menuju kaki kanan. Ini akan menguji keseimbangan Anda. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi. Gerakan ini meregangkan bagian luar pinggul (daerah *piriformis*). Jangan menahan napas.



Berpeganglah pada sesuatu dan tarik lutut ke atas ke arah dada. Jangan memiringkan tubuh atas ke depan. Gerakan ini meregangkan secara lembut paha belakang atas, bokong, dan pinggul. Kaki yang menapak di lantai harus meruncing ke depan, dan lutut sedikit tertekuk (2,5 cm). Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan pada kedua kaki.

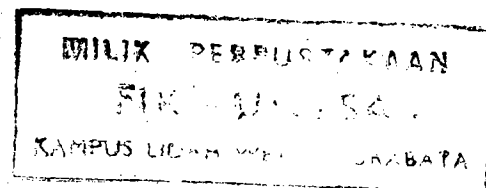


Untuk meregangkan bagian dalam kaki yang terangkat, putar telapak kaki di lantai hingga sejajar dengan penyangga. Hadapkan tubuh atas searah dengan kaki yang berdiri dan putar pinggul kanan sedikit ke dalam. Perlahan-lahan tekuk tubuh ke samping dengan bahu kanan bergerak ke arah lutut kanan. Ini akan meregangkan bagian dalam paha kanan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Pastikan lutut yang berdiri sedikit menekuk. Ulangi pada kaki yang lain.

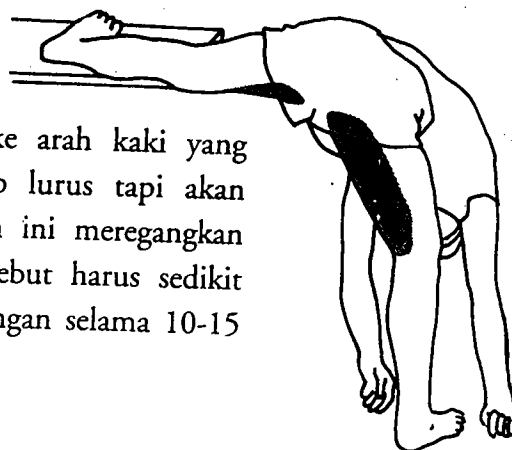


Variasi: Untuk mengubah peregangan, gunakan telapak tangan kanan untuk menarik telapak tangan dan lengan kiri ke atas melewati kepala. Ini baik untuk sisi tubuh bagian atas dan bagian dalam kaki yang terangkat. Jaga lutut kaki yang berdiri sedikit menekuk. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan untuk kedua sisi. Rasakan perbedaannya masing-masing. Untuk melakukan peregangan ini, Anda harus cukup lentur.

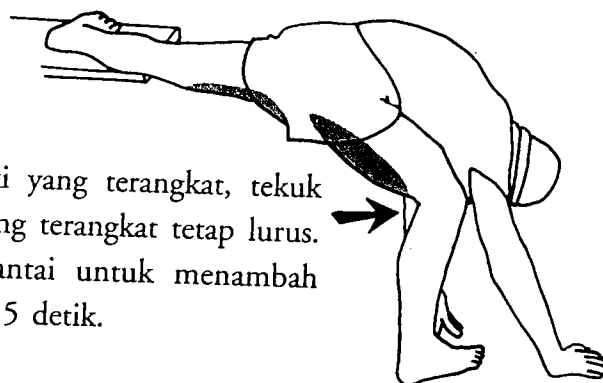
Ingat: Berhati-hatilah dengan peregangan yang cukup sulit ini, karena memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan yang memadai.



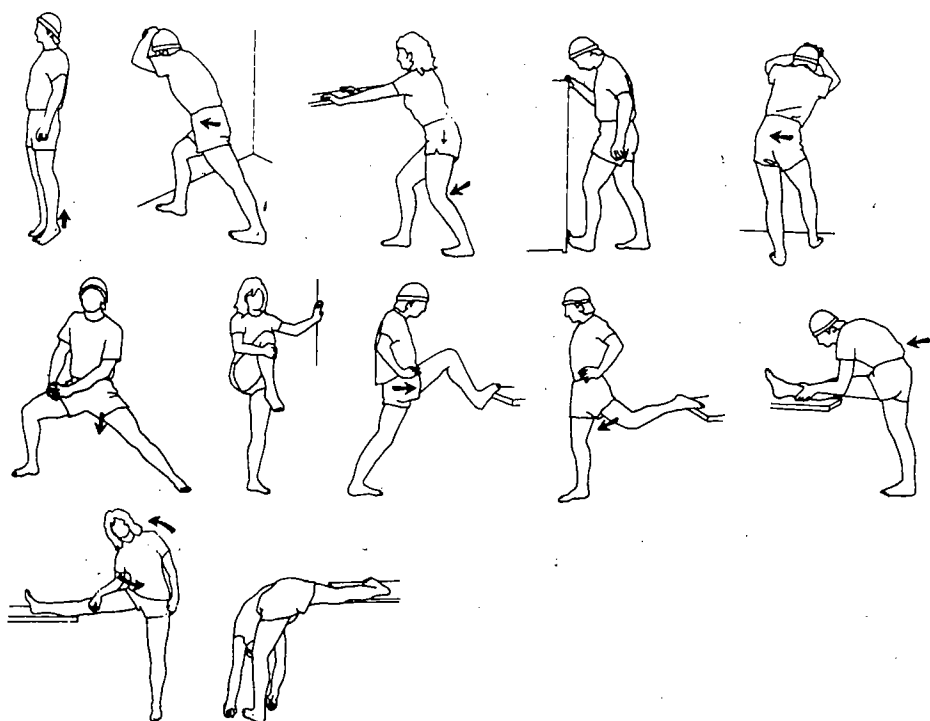
Untuk mengubah regangan, bungkukkan pinggang ke arah kaki yang menapak di lantai. Kaki yang terangkat harus tetap lurus tapi akan memutar ke dalam saat Anda membungkuk. Gerakan ini meregangkan paha belakang kaki yang menyangga. Lutut kaki tersebut harus sedikit menekuk (2,5 cm) selama regangan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Jangan menahan napas.



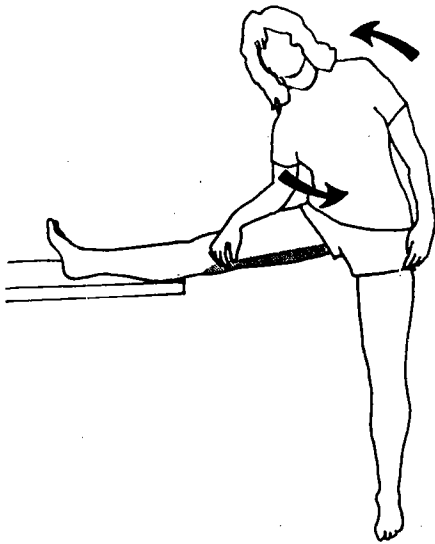
Jika Anda ingin meregangkan pangkal paha kaki yang terangkat, tekuk lutut kaki yang menyangga dan jaga agar kaki yang terangkat tetap lurus. Jika mampu, taruh kedua telapak tangan di lantai untuk menambah keseimbangan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik.



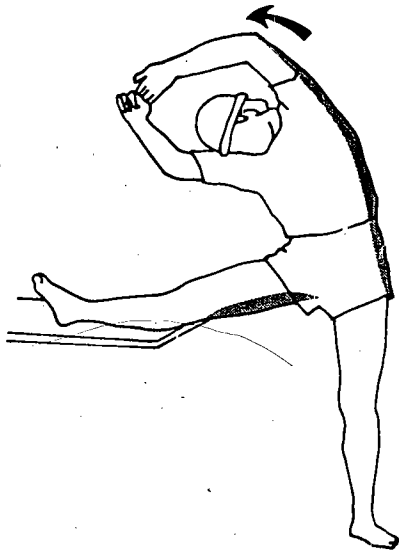
RINGKASAN PEREGANGAN BERDIRI UNTUK KAKI DAN PINGGUL



Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas untuk kaki dan pinggul.

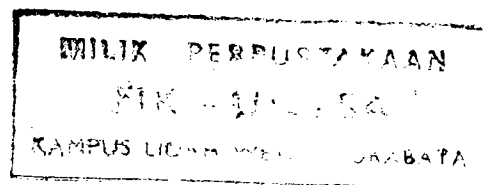


Untuk meregangkan bagian dalam kaki yang terangkat, putar telapak kaki di lantai hingga sejajar dengan penyangga. Hadapkan tubuh atas searah dengan kaki yang berdiri dan putar pinggul kanan sedikit ke dalam. Perlahan-lahan tekuk tubuh ke samping dengan bahu kanan bergerak ke arah lutut kanan. Ini akan meregangkan bagian dalam paha kanan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Pastikan lutut yang berdiri sedikit menekuk. Ulangi pada kaki yang lain.

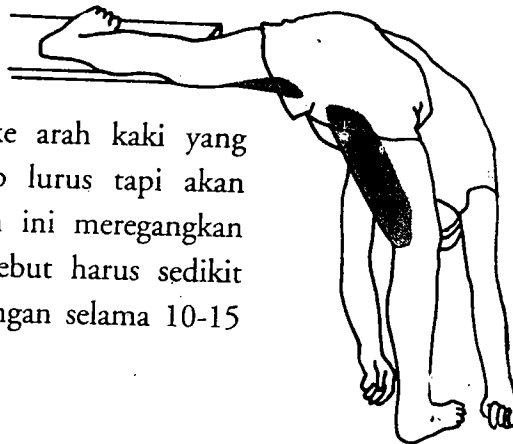


Variasi: Untuk mengubah peregangan, gunakan telapak tangan kanan untuk menarik telapak tangan dan lengan kiri ke atas melewati kepala. Ini baik untuk sisi tubuh bagian atas dan bagian dalam kaki yang terangkat. Jaga lutut kaki yang berdiri sedikit menekuk. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Lakukan untuk kedua sisi. Rasakan perbedaannya masing-masing. Untuk melakukan peregangan ini, Anda harus cukup lentur.

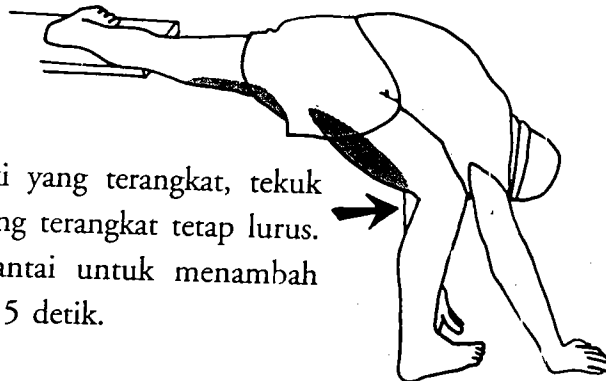
Ingat: Berhati-hatilah dengan peregangan yang cukup sulit ini, karena memerlukan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan yang memadai.



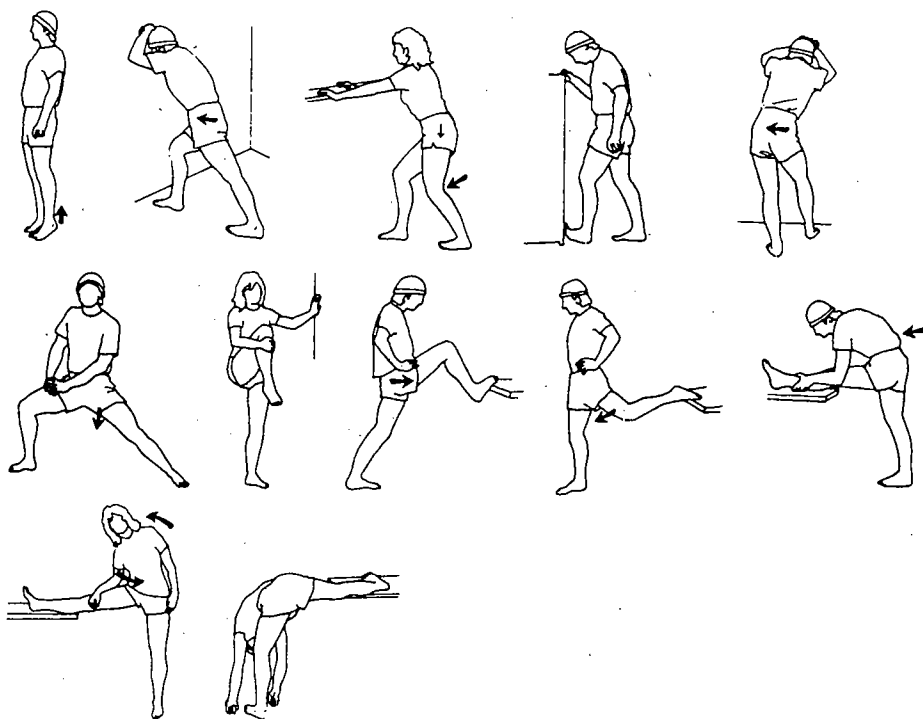
Untuk mengubah regangan, bungkukkan pinggang ke arah kaki yang menapak di lantai. Kaki yang terangkat harus tetap lurus tapi akan memutar ke dalam saat Anda membungkuk. Gerakan ini meregangkan paha belakang kaki yang menyangga. Lutut kaki tersebut harus sedikit menekuk (2,5 cm) selama regangan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik. Jangan menahan napas.



Jika Anda ingin meregangkan pangkal paha kaki yang terangkat, tekuk lutut kaki yang menyangga dan jaga agar kaki yang terangkat tetap lurus. Jika mampu, taruh kedua telapak tangan di lantai untuk menambah keseimbangan. Tahan regangan ringan selama 10-15 detik.



RINGKASAN PEREGANGAN BERDIRI UNTUK KAKI DAN PINGGUL



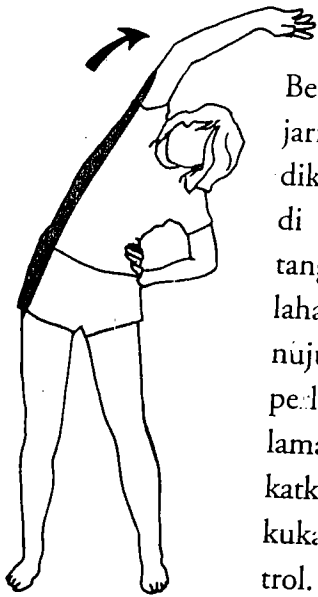
Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas untuk kaki dan pinggul:

Hindari ancaman *rigor mortis*: Penting sekali menjaga kelenturan sepanjang hidup kita, sehingga saat kita bertambah tua, kita dapat menghindari masalah-masalah akibat sendi dan otot yang kaku dan postur tubuh yang buruk. Salah satu ciri khas penuaan adalah hilangnya keeluasaan bergerak, dan peregangan mungkin merupakan hal ter penting yang dapat dilakukan untuk menjaga tubuh Anda tetap lentur.

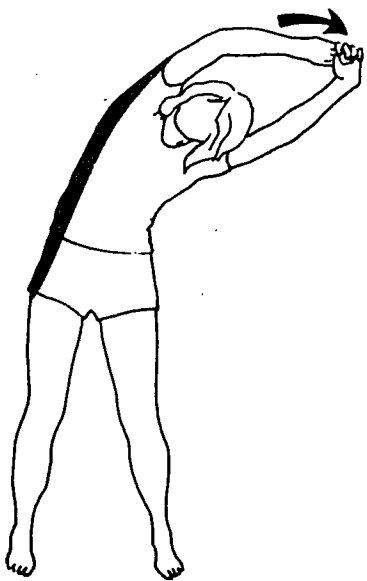


Peregangan Berdiri untuk Tubuh Bagian Atas

Dua peregangan berikut ini sangat baik untuk meregangkan otot di sepanjang sisi tubuh dari lengan hingga pinggul. Gerakan ini dilakukan sambil berdiri, sehingga Anda dapat melakukannya kapan saja, di mana saja. Ingatlah agar lutut selalu sedikit tertekuk (lentur) untuk memperoleh keseimbangan yang lebih baik dan untuk melindungi punggung bawah Anda.

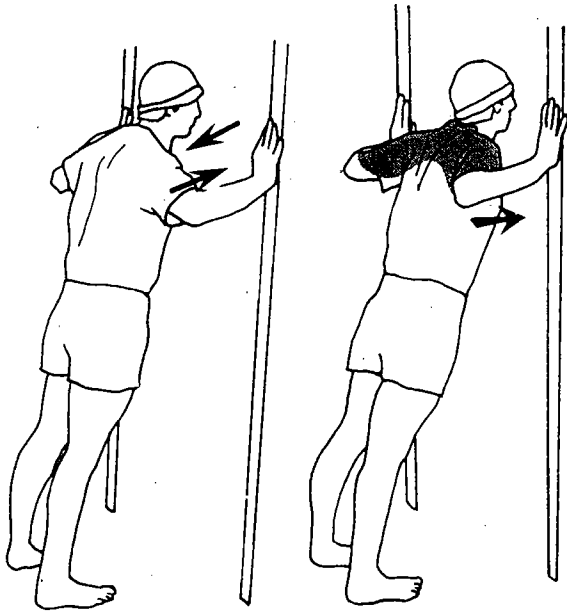


Berdirilah dengan kaki terbuka selebar bahu dan jari-jari kaki meruncing lurus ke depan. Dengan lutut sedikit tertekuk (2,5 cm), letakkan satu telapak tangan di pinggul untuk menyangga saat Anda mengulurkan tangan yang lain ke atas kepala. Sekarang perlahan-lahan miringkan badan ke samping dari pinggang, menuju telapak tangan yang ada di pinggul. Bergeraklah perlahan; rasakan regangan yang nyaman. Tahan selama 10-15 detik dan relaks. Berangsur-angsur tingkatkan waktu yang mampu Anda tahan. Biasakan melakukan peregangan dengan perlahan-lahan dan terkontrol. Jangan ada gerakan tiba-tiba dan mendadak. Bernapaslah dan relaks.



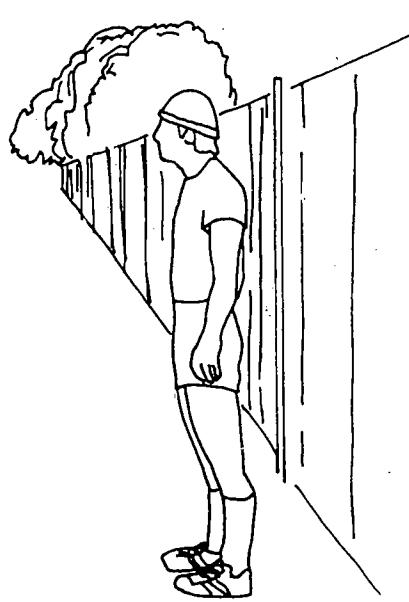
Ulurkan kedua tangan ke atas kepala. Pegang telapak tangan kanan dengan telapak tangan kiri dan miringlah perlahan ke kiri. Gunakan lengan kiri untuk menarik lengan kanan dengan lembut melewati kepala dan turun menuju lantai.

Dengan menggunakan satu telapak untuk menarik telapak tangan yang lain, Anda dapat meningkatkan regangan di sepanjang samping tubuh dan sepanjang tulang belakang. Jangan melakukan peregangan berlebihan. Tahan regangan ringan selama 8-10 detik.



Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksan—Regangkan. Berdirilah di belakang palang pintu. Kedua telapak tangan di kusen sedikit lebih tinggi dari bahu dan lengan menekuk. Dorong tubuh Anda ke belakang dengan mengencangkan lengan, seperti pada *push up*. Ulangi 3-5 kali latihan ini, lalu relaks dan perlahan-lahan bagian tubuh atas maju ke depan ke arah pintu untuk meregangkan bagian depan bahu dan dada. Tahan 15-20 detik pada ketegangan yang nyaman.

Peregangan untuk tubuh bagian atas ini meregangkan otot lateral di sepanjang tulang belakang.



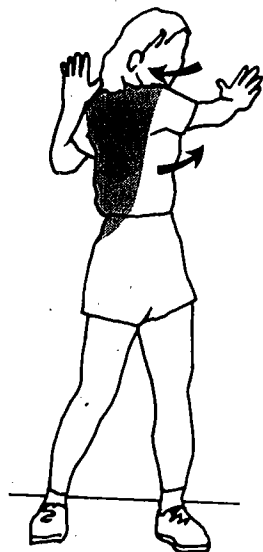
Gbr.1



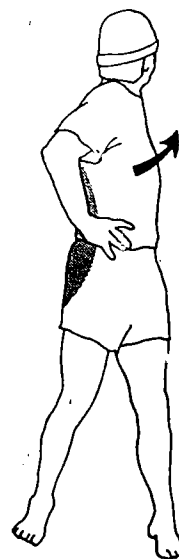
Gbr.2

Berdirilah sekitar 30-60 cm dari pagar atau dinding dengan punggung menghadap dinding (Gbr. 1). Dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan jari-jari kaki meruncing ke depan, perlahan-lahan putar tubuh atas ke belakang hingga Anda dapat meletakkan kedua tangan di dinding setinggi bahu (Gbr. 2). Kembali ke posisi awal, kemudian berbalik ke arah berlawanan dan sentuh dinding tersebut. Jangan paksa diri memutar lebih jauh dari posisi putaran yang nyaman. Jika Anda punya masalah pada lutut, lakukan peregangan ini dengan sangat perlahan dan hati-hati. Ber-

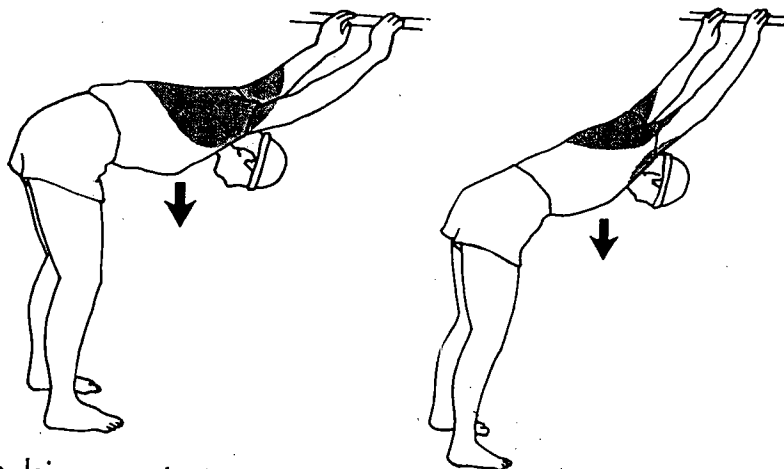
hentilah jika timbul nyeri. Relaks dan jangan berlebihan. Tahan selama 15-20 detik. Lutut harus sedikit menekuk (2,5 cm). Jangan menahan napas.



Variasi: Untuk mengubah regangan, putar kepala dan menengoklah melewati bahu. Usahakan pinggul menghadap ke depan dan sejajar dinding. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Lakukan untuk kedua sisi.

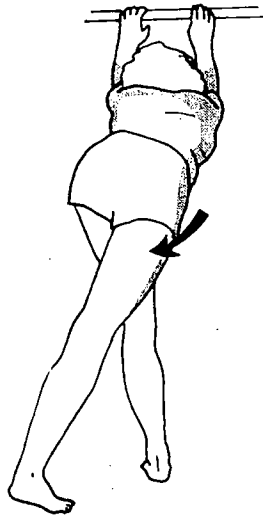


Mulailah dengan tangan di pinggul, kaki mengarah lurus ke depan, lutut sedikit tertekuk. Putar pinggul ke kiri sambil kepala menengok melewati bahu. Tahan regangan ringan selama 10 detik. Regangkan masing-masing sisi dua kali. Relaks dan bernapaslah dengan tenang. Ini adalah peregangan yang baik untuk punggung bawah, pinggul, dan tubuh bagian atas.



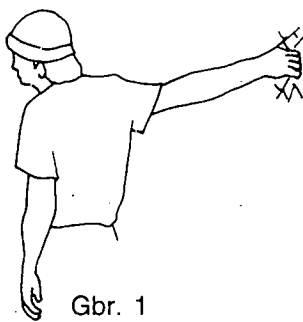
Peregangan lain yang baik untuk tubuh atas dan punggung adalah meletakkan kedua tangan terpisah selebar bahu ke pagar atau palang (atau atap kulkas atau lemari) dan turunkan tubuh atas sambil menjaga lutut sedikit menekuk (2,5 cm). Pinggul harus tepat di atas telapak kaki, dan bernapaslah secara teratur.

Sekarang, tekuk lutut sedikit lagi dan rasakan perubahan regangannya. Letakkan tangan di ketinggian berbeda untuk mengubah daerah regangan. Setelah terbiasa dengan peregangan ini, akan lebih mudah untuk benar-benar meregangkan tulang punggung. Ini baik dilakukan bila punggung dan bahu Anda lelah seharian. Latihan ini akan menghilangkan penat di punggung bawah. Rasakan regangan yang dapat Anda tahan setidaknya 20 detik. Tekuk lutut saat selesai melakukan peregangan ini.

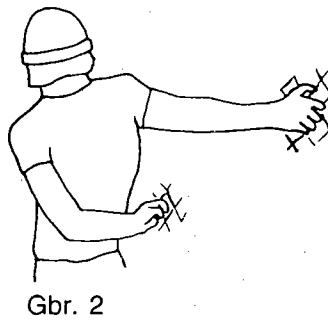


Variasi: Untuk meningkatkan dan mengubah daerah regangan dengan cara lain, pindahkan satu kaki ke belakang dan melintasi garis tengah tubuh sambil Anda memiringkan tubuh ke arah berlawanan. Ini akan meregangkan daerah yang sulit dicapai di tubuh bagian atas. Tahan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi.

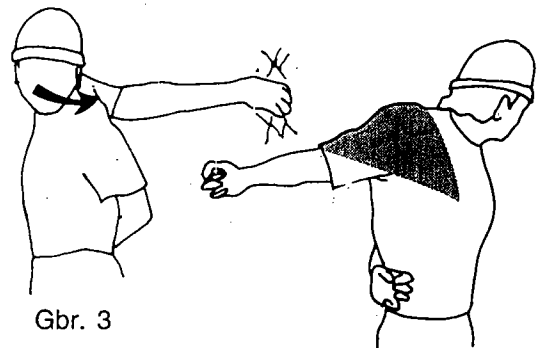
Saya rasa peregangan tangan dan bahu berikut ini sangat baik dilakukan sebelum dan setelah berlari. Ini memungkinkan tubuh atas relaks dan lebih lepas mengayunkan lengan. Latihan ini juga baik dilakukan pada olahraga angkat beban atau sebagai pemanasan untuk aktivitas tubuh bagian atas apa pun, seperti tenis, baseball, bola tangan, dan lain lain.



Gbr. 1



Gbr. 2



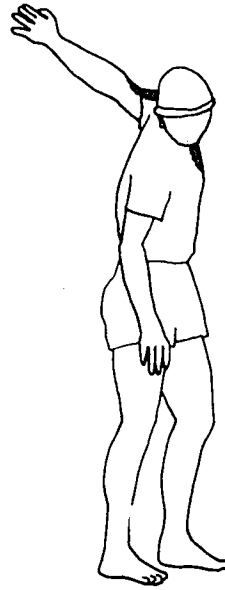
Gbr. 3

Dilihat dari sisi lain pagar

Peregangan ini untuk bagian depan bahu dan lengan. Anda memerlukan pagar kawat, kusen pintu, atau dinding. Menghadaplah atau tekanlah ke dinding dengan tangan kanan setinggi bahu (Gbr. 1). Kemudian, bawa tangan yang lain melingkari punggung dan jangkau dinding (atau apa pun yang Anda gunakan) seperti pada Gbr. 2. Lalu, menengoklah melintasi bahu searah dengan tangan kanan. Bahu harus tetap dekat dengan dinding

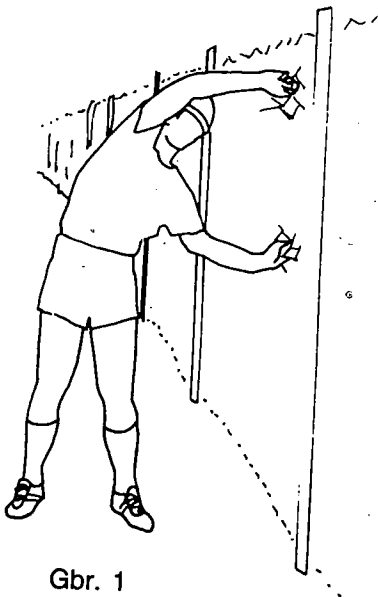
saat Anda perlahan-lahan memutar balik kepala (Gbr. 3). Berusaha menengok tangan kanan di belakang akan menghasilkan regangan di bagian depan bahu.

Regangkan sisi yang lain. Lakukan perlahan dan terkendali. Rasa nyamanlah yang penting, bukan seberapa jauh kemampuan Anda meregang.

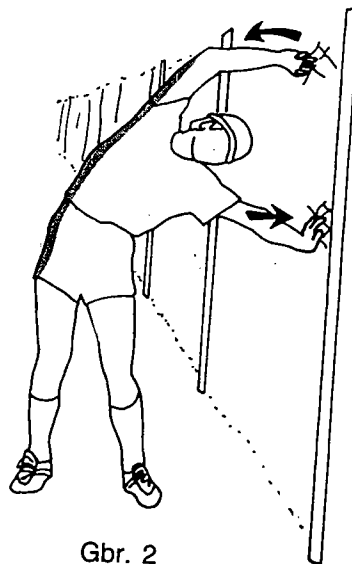


Variasi: Dari posisi sebelumnya, regangkan lengan dan bahu dari berbagai sudut. Tiap sudut akan meregangkan lengan dan bahu secara berbeda. Tahan selama 10 detik.

Ini peregangan lain lagi yang dapat dilakukan dengan menggunakan pagar kawat atau dinding untuk penyangga dan keseimbangan.



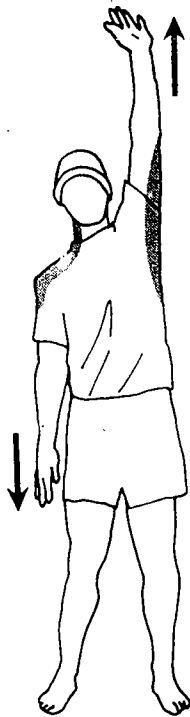
Gbr. 1



Gbr. 2

Tangan kiri memegang pagar setinggi pinggang. Kemudian lengan kanan bergerak melintasi kepala mencoba menjangkau pagar, lalu pegang pagar dengan tangan kanan. Lengan kiri akan sedikit tertekuk pada saat lengan kanan menjulur (Gbr. 1). Lutut harus sedikit tertekuk (2,5 cm).

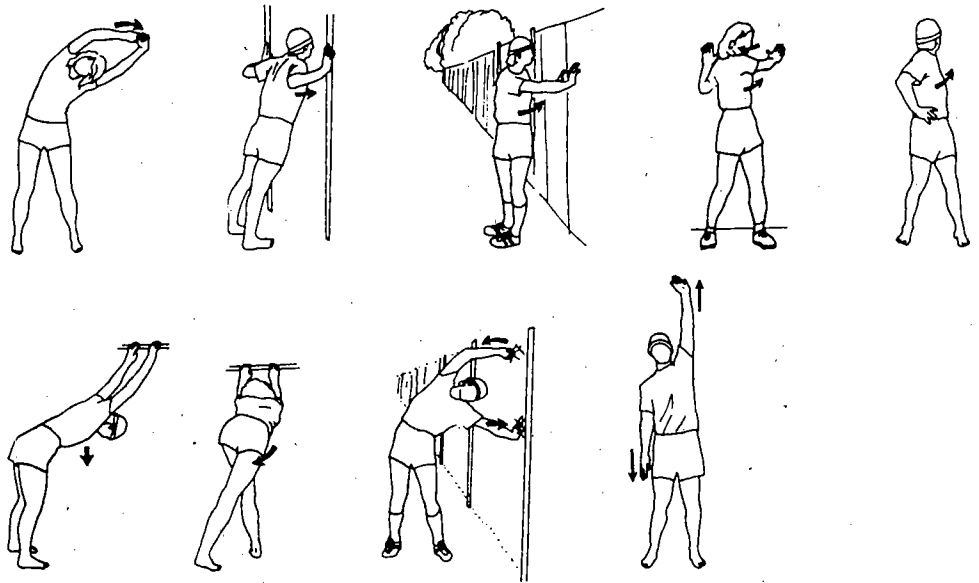
Untuk meregangkan garis pinggang dan sisi tubuh, kencangkan lengan kiri dan tarik dengan lengan kanan (Gbr. 2). Tahan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi.



Mulailah setiap peregangan secara perlahan dan akhiri secara perlahan pula. Jangan tergesa atau terburu-buru. Jaga agar regangan mengalir dan terkendali.

Kedua lengan menjangkau ke arah berlawanan sambil Anda berdiri. Tahan selama 10 detik untuk tiap sisi. Rahang harus tetap relaks dan bernapaslah berirama. Peregangan ini sangat baik untuk tubuh bagian atas yang kaku. Gerakan ini meregangkan sisi tubuh bagian atas, bahu, dan lengan.

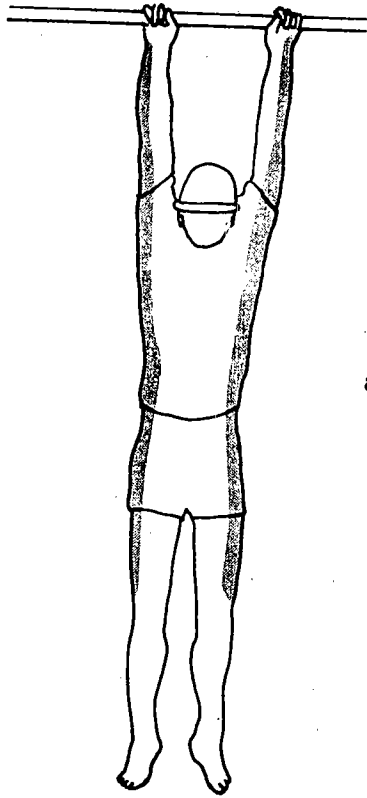
RINGKASAN PEREGANGAN BERDIRI UNTUK TUBUH BAGIAN ATAS



Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas untuk tubuh bagian atas.

Peregangan di Palang

Dengan bantuan gravitasi, sangat mungkin untuk melakukan peregangan yang baik dengan menggunakan sebuah palang.



Catatan: Berhati-hatilah jika Anda memiliki (atau pernah mengalami) cedera bahu, apa pun bentuknya.

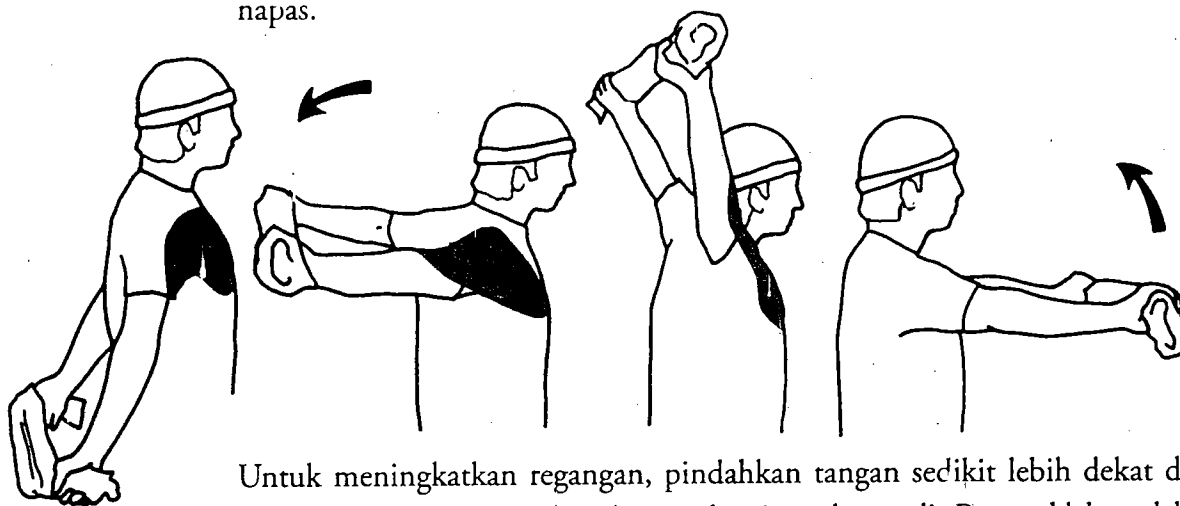
Kedua tangan berpegang pada palang, dagu relaks menghadap ke depan saat Anda menggantung, kaki tidak menginjak lantai. Ini merupakan peregangan yang sangat baik bagi tubuh atas. Mulailah berpegangan selama 5 detik, lalu berangsur-angsur tingkatkan hingga minimal 30 detik. Gengaman yang kuat akan mempermudah latihan ini.

Nikmati regangan sebagaimana ia terasa. Jika Anda menyiksa diri sendiri dengan tegangan drastis karena ingin lebih lentur, Anda menghilangkan manfaat peregangan yang sesungguhnya. Jika Anda melakukan peregangan dengan benar, Anda akan tahu bahwa semakin banyak Anda melakukan peregangan, semakin mudah tubuh Anda teregang. Dan semakin mudah tubuh Anda teregang, semakin nikmat Anda melakukannya.

Peregangan Tubuh Bagian Atas dengan Menggunakan Handuk

Kebanyakan dari kita memegang handuk setidaknya sekali dalam sehari. Handuk atau tali elastis dapat membantu meregangkan lengan, bahu, dan dada.

Pegang handuk di dekat kedua ujungnya sehingga Anda dapat menggerak-gerakkannya, dengan lengan lurus, ke atas dan lewat kepala dan turun ke belakang punggung. Jangan memaksakan gerakan ini. Tangan Anda harus terpisah cukup jauh agar gerakan Anda relatif bebas ke atas, melewati kepala, dan ke belakang punggung. Bernapaslah perlahan. Jangan menahan napas.

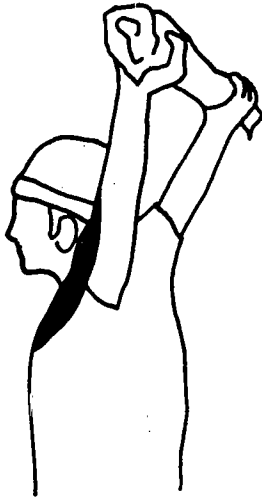


Untuk meningkatkan regangan, pindahkan tangan sedikit lebih dekat dan, sambil menjaga lengan tetap lurus, ulangi gerakan tadi. Bergeraklah perlahan dan rasakan regangan ini. Jangan melakukan peregangan secara berlebihan. Jika Anda sulit melakukan seluruh gerakan ini (ke atas, melewati kepala, dan ke belakang) sambil lengan tetap lurus, berarti tangan Anda terlalu berdekatan. Pisahkan lebih jauh lagi.

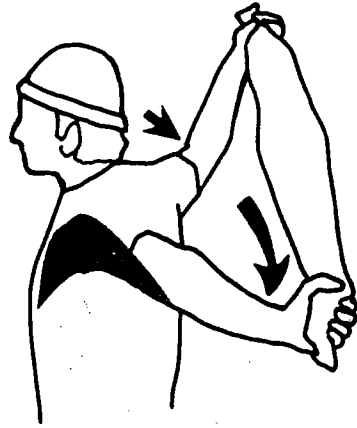
Anda dapat menahan regangan di posisi mana saja dalam gerakan ini. Latihan ini akan memusatkan dan menambah regangan pada otot di daerah tertentu. Sebagai contoh, jika dada Anda terasa kaku dan sakit, Anda dapat memfokuskan regangan di sana dengan memegang handuk setinggi bahu dengan lengan lurus di belakang, seperti diperlihatkan di atas. Tahan selama 10-15 detik.

Peregangan bukanlah perlombaan. Anda tidak perlu membandingkan diri Anda dengan orang lain, karena kita masing-masing berbeda. Lagi pula, setiap hari kita berbeda: di hari tertentu kita lebih lentur daripada hari lainnya. Lakukanlah peregangan dengan nyaman, dalam batas kemampuan Anda, dan Anda akan mulai merasakan aliran energi yang muncul bersama dengan peregangan yang pas.

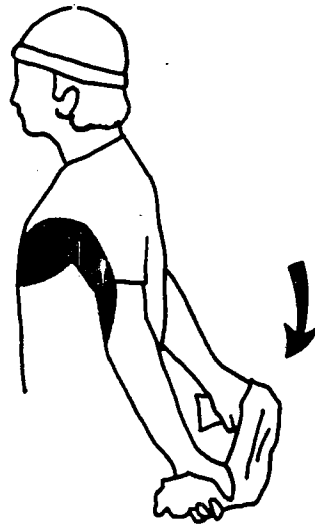
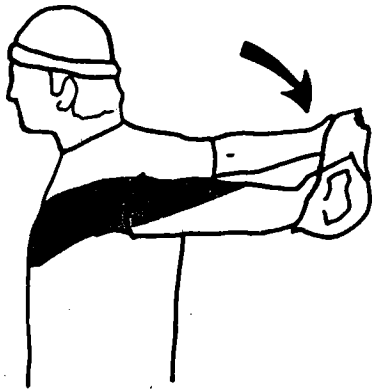
Berikut ini seri peregangan lain dengan menggunakan handuk.



Bawa handuk ke atas kepala, jaga lengan tetap lurus.



Turunkan lengan kiri ke bawah dan belakang Anda setinggi bahu sambil lengan kanan Anda menekuk kira-kira 90°.



Sekarang kencangkan lengan kanan keluar setinggi lengan kiri, lalu secara bersamaan gerakkan kedua lengan ke bawah.

Gerakan ini dapat dilakukan perlahan, dalam satu gerakan penuh, atau Anda dapat berhenti di mana saja untuk meningkatkan regangan di daerah tertentu. Lakukan gerakan lengkap ini ke sisi lain dengan merendahkan lengan kanan terlebih dahulu.

Saat Anda makin lentur, Anda akan mampu memegang handuk dengan kedua tangan yang semakin dekat. Tetapi sekali lagi, jangan paksakan diri.

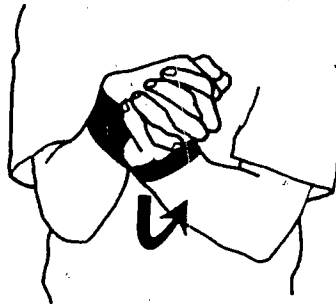
Saya yakin, kelenturan bahu dan lengan benar-benar membantu Anda saat, antara lain, bermain tenis, lari, berjalan, dan tentu saja berenang. Meregangkan daerah dada akan mengurangi ketegangan dan kekakuan otot, serta memperlancar peredaran darah dan pernapasan. Pada dasarnya, melakukan peregangan dan menjaga tubuh bagian atas tetap lentur amatlah mudah jika Anda melakukannya *secara teratur*.

Catatan: Berhati-hatilah jika Anda memiliki (atau pernah mengalami) cedera bahu apa pun. Lakukan perlahan dan segera hentikan jika timbul nyeri.

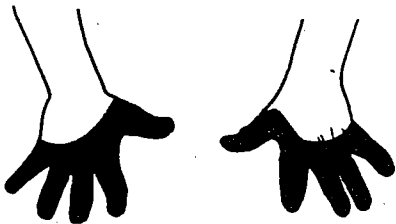
Seri Peregangan untuk Tangan, Pergelangan Tangan, dan Lengan (Duduk atau Berdiri)



Pertama-tama, jalin jari-jari di hadapan Anda serta putar telapak dan pergelangan tangan searah jarum jam 10 kali.



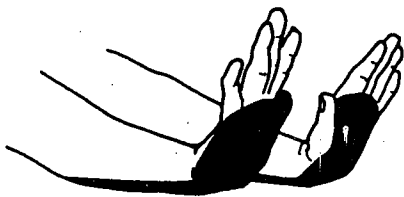
Ulangi ke arah berlawanan jarum jam 10 kali. Ini akan memperbaiki kelenturan telapak dan pergelangan tangan serta memberi pemanasan ringan.



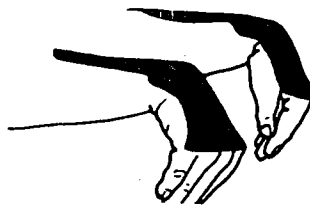
Kemudian, pisahkan dan luruskan jari-jari Anda hingga terasa tegang. Tahan selama 10 detik. Lalu, relaks.



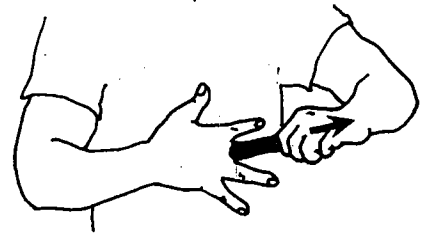
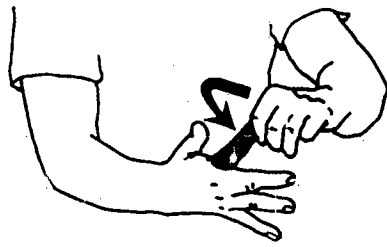
Selanjutnya, tekuk jari-jari pada buku jari dan tahan 10 detik. Lalu, relaks.



Sekarang, dengan meluruskan lengan di depan Anda, tekuk pergelangan dengan jari mengarah ke atas. Ini akan meregangkan lengan bawah bagian belakang. Tahan 10-12 detik. Lakukan dua kali.

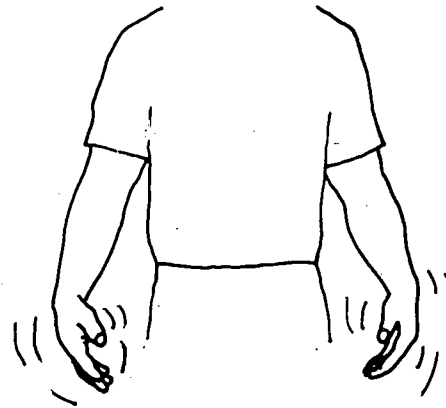


Kemudian, bengkokkan pergelangan tangan dengan jari mengarah ke bawah untuk meregangkan lengan bawah bagian depan. Tahan 10-12 detik. Lakukan dua kali.

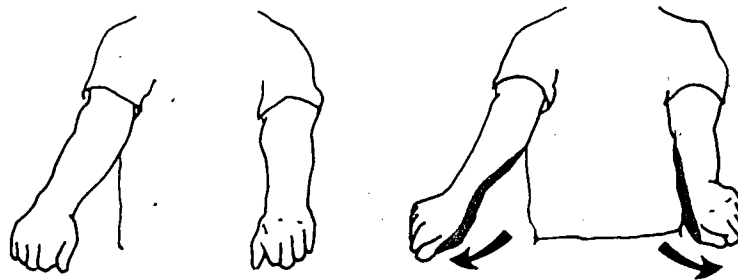


Dengan jari telunjuk dan ibu jari, pegang jari-jari tangan yang berlawanan. Putar setiap jari 5 kali searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.

Berikutnya, perlahan-lahan tarik setiap jari lurus ke depan dan tahan 2-3 detik.

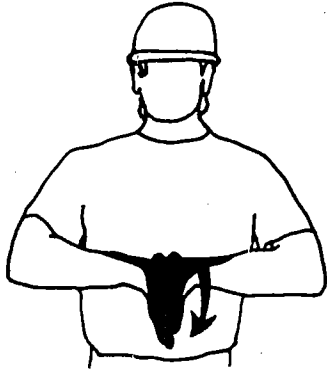


Sekarang, goyang-goyangkan lengan dan pergelangan tangan di samping badan selama 10-12 detik. Rahang tetap relaks dan bahu menggantung ke bawah.



Pertama-tama, luruskan lengan di depan Anda. Kemudian, perlahan-lahan putar telapak tangan ke luar (lengan tetap lurus) hingga regangan terasa di sepanjang lengan bawah dan pergelangan tangan bagian dalam. Tahan 5-10 detik.

Pertemukan kedua telapak tangan di depan Anda. Lalu, gerakkan keduanya ke bawah (dalam posisi tetap saling menangkup) hingga terasa regangan ringan. Siku tetap di atas dan sejajar. Tahan 5-8 detik.



Dari peregangan di atas, putar telapak tangan hingga kira-kira menghadap ke bawah, rasakan regangan ringan. Siku tetap di atas dan sejajar. Tahan 5-8 detik.

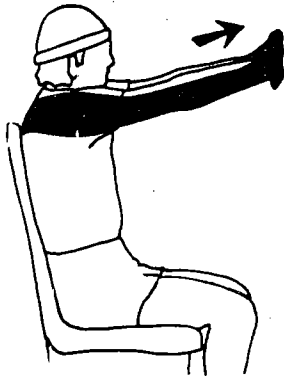
Tempatkan kedua telapak tangan yang saling berhadapan di depan Anda. Dorong salah satu telapak tangan perlahan-lahan ke samping hingga terasa regangan ringan. Siku tetap di atas dan sejajar. Tahan 5-8 detik.



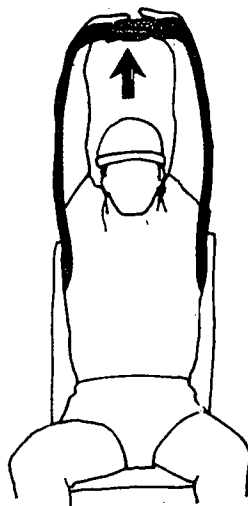
Gunakan beberapa atau semua peregangan ini untuk mengatasi masalah yang mungkin muncul akibat gerakan berulang-ulang, seperti bekerja dengan komputer. Lakukan tiap hari, terutama ketika Anda bekerja.

Peregangan Duduk

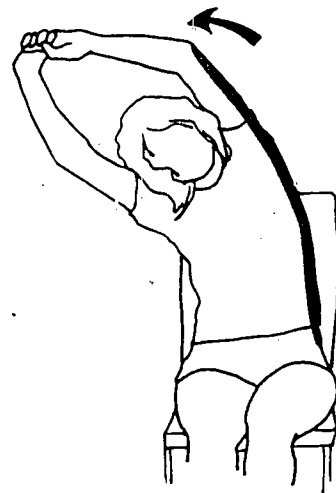
Rangkaian peregangan yang dapat Anda lakukan sambil duduk: Ini baik bagi mereka yang bekerja di belakang meja. Anda dapat menghilangkan ketegangan dan memulihkan bagian tubuh yang kaku akibat duduk terlalu lama.



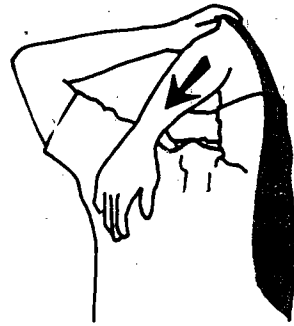
Peregangan duduk untuk tubuh bagian atas: Jalin jari-jari. Kemudian, luruskan tangan di depan Anda dengan telapak menghadap ke luar. Rasakan regangan di tangan dan punggung atas (tulang belikat). Tahan selama 20 detik. Lakukan minimal dua kali.



Jalin jari-jari. Kemudian, luruskan tangan ke atas kepala, telapak menghadap ke luar. Panjangkan tangan hingga tangan dan tulang rusuk atas Anda terasa teregang. Tahan hanya regangan yang terasa nyaman. Lakukan tiga kali. Tahan selama 10 detik.

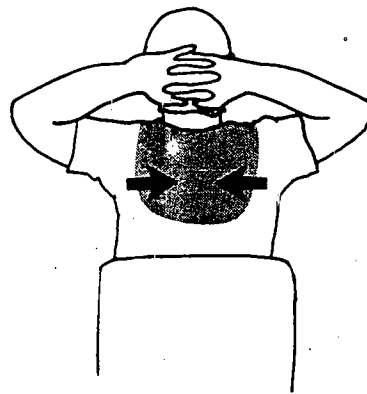
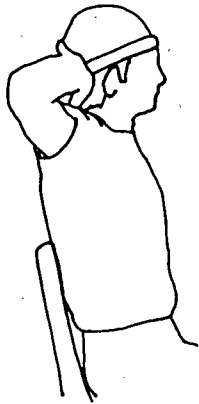


Dengan tangan terentang di atas kepala, pegang telapak kiri bagian luar dengan telapak kanan dan tarik tangan kiri ke samping. Jaga tangan selurus dan senyaman mungkin. Ini akan meregangkan tangan kiri serta tubuh bagian samping dan bahu. Tahan selama 10 detik. Lakukan di kedua sisi.



Teknik PNF: Kontraksikan—Relaksan—Regangkan. Pegang siku kanan dengan tangan kiri. Gerakkan siku kanan ke bawah sambil melawan gerakan ini dengan tangan kiri (kontraksi isometrik) selama 3-4 detik.

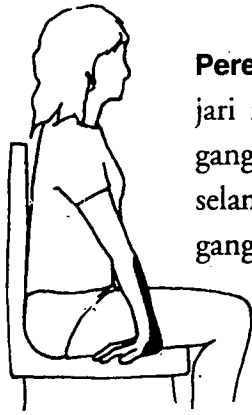
Setelah relaks beberapa saat, perlahan-lahan tarik siku ke atas, di belakang kepala hingga Anda merasakan regangan ringan di lengan atas belakang. Tahan selama 10-15 detik. Ulangi pada sisi lainnya.



Jari-jari terjalin di belakang kepala, siku lurus ke samping, tubuh bagian atas tegak. Sekarang, tarik kedua tulang belikat bersamaan, sehingga punggung atas dan tulang belikat terasa teregang. Tahan, rasakan hilangnya ketegangan, selama 4-5 detik dan kemudian relaks. Lakukan beberapa kali. Ini baik dilakukan saat bahu dan punggung atas terasa tegang atau kaku. Gerakan ini juga baik dilakukan sambil berdiri.

Dengan telapak tangan kiri, pegang lengan kanan tepat di atas siku. Lahan-lahan tarik siku ke arah bahu kiri sambil Anda menengok ke bahu kanan. Tahan regangan selama 10 detik. Lakukan pada kedua sisi.

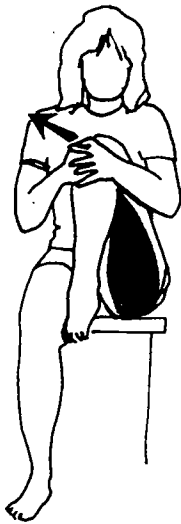




Peregangan untuk Lengan Bawah: Telapak tangan menempel pada kursi, jari mengarah ke belakang. Perlahan-lahan sandarkan tubuh untuk meregangkan lengan bawan. Telapak tangan tetap menempel di kursi. Tahan selama 10 detik. Lakukan pada kedua sisi. Kalau mau, Anda dapat meregangkan kedua lengan bawah secara bersamaan.

Peregangan Duduk untuk Pergelangan Kaki, Pinggul Samping, dan Punggung Bawah

Sambil duduk, putar pergelangan kaki searah jarum jam dan kemudian berlawanan arah jarum jam. Lakukan satu per satu, masing-masing 20-30 putaran.

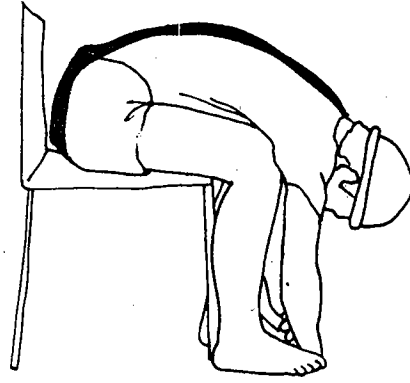


Pegang kaki kiri bawah tepat di bawah lutut. Perlahan-lahan tarik ke arah dada. Untuk memfokuskan regangan di kaki atas, gunakan tangan kiri untuk mendorong kaki yang ditekuk ke arah bahu yang berlawanan. Tahan regangan ringan selama 15 detik. Lakukan di kedua sisi.



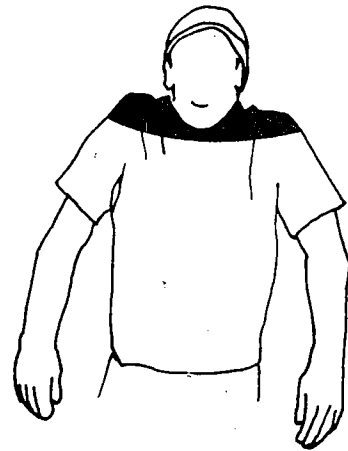
Silangkan kaki kanan di atas kaki kiri, pergelangan dan telapak kanan berada di bagian luar lutut kiri. Untuk meregangkan pinggul kanan samping (area *piriformis*), perlahan-lahan condongkan tubuh bagian atas ke depan, sambil menekuk tubuh dari pinggul sampai Anda merasakan regangan ringan. Tahan selama 10-15 detik. Tetap relaks dan bernapaslah secara ritmis. Ulangi, silangkan kaki kiri di atas kaki kanan.

Turunkan tubuh dan lepaskan tekanan dari punggung bawah. Meskipun Anda tak merasakan regangannya, gerakan ini tetap baik untuk peredaran darah. Tahan 15-20 detik. Letakkan telapak tangan di atas paha untuk membantu mendorong tubuh ke posisi tegak lurus.



Peregangan untuk Wajah dan Leher

Naikkan bahu ke arah telinga hingga leher dan bahu terasa sedikit teregang. Tahan selama 5 detik. Kemudian, turunkan bahu ke posisi normal. Lakukan beberapa kali begitu bahu terasa tegang. Pasti berhasil!



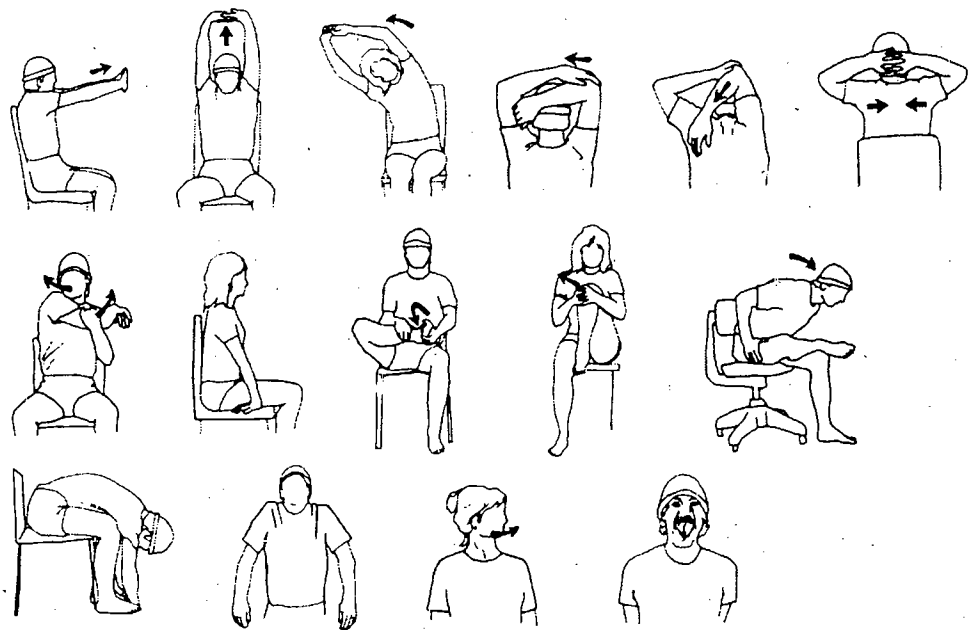
Putar dagu ke arah bahu kiri untuk meregangkan leher kanan. Tahan selama 5-10 detik. Lakukan peregangan untuk setiap sisi dua kali. Bahu relaks ke bawah. Jangan menahan napas.

Anda tentu sering merasakan ketegangan pada wajah karena mengerutkan dahi atau mengedipkan mata. Peregangan berikut ini bisa membantu Anda, walaupun orang di sekitar Anda mungkin menganggap Anda agak aneh.



Naikkan alis dan buka mata selebar mungkin. Secara bersamaan, buka mulut untuk meregangkan otot-otot di sekitar hidung dan dagu, julurkan lidah keluar. Tahan regangan ini 5-10 detik. Lepaskan regangan dari otot wajah dengan tersenyum. Lakukan beberapa kali.

RINGKASAN PEREGANGAN DUDUK

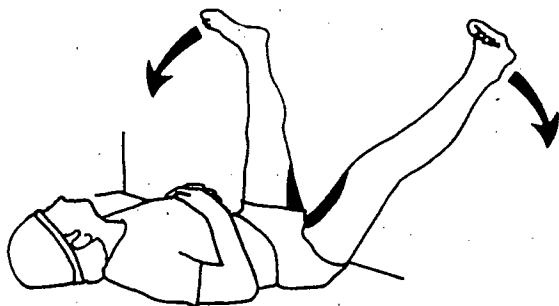
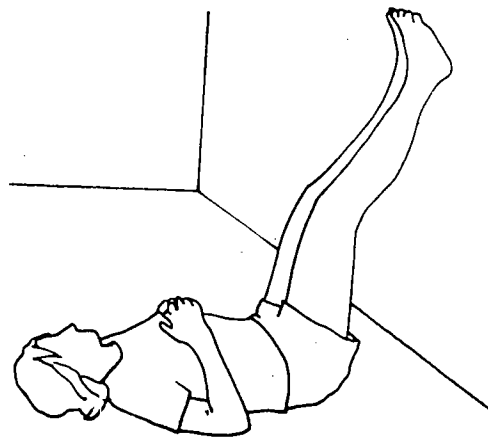


Lakukan peregangan-peregangan ini, sesuai urutannya, sebagai rutinitas.

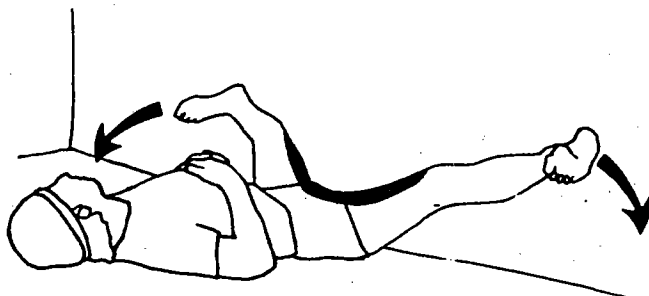
Peregangan Lanjutan untuk Kaki dan Pangkal Paha dengan Kaki Terangkat

Dinding atau pintu dapat digunakan untuk meregangkan kaki sambil berbaring telentang. Pada peregangan ini, lakukan peregangan ringan terlebih dahulu, kemudian berangsur-angsur meningkat ke peregangan lanjutan.

Mulailah dengan kedua kaki terangkat dan rapat, bokong kira-kira 7,5–12,5 cm dari dinding, sehingga punggung bawah bisa rata dan tidak melengkung atau terangkat dari lantai.



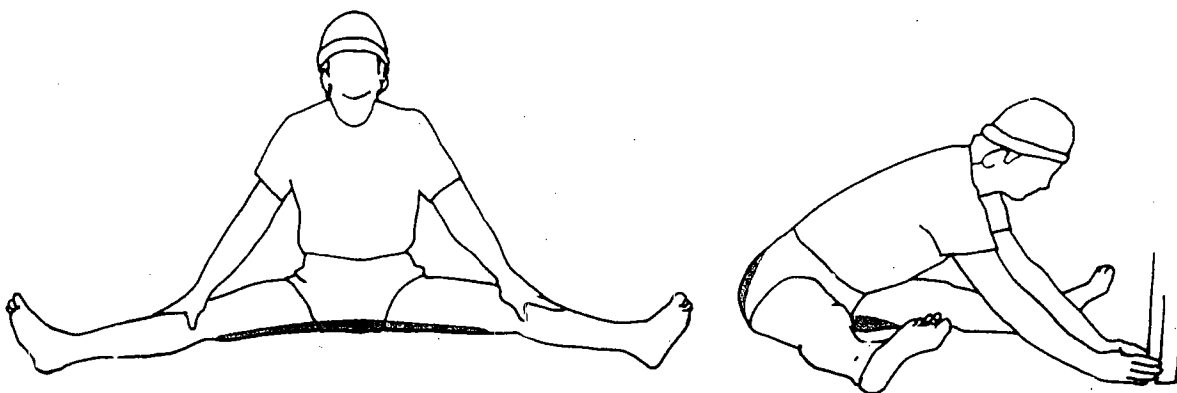
Anda dapat meregangkan pangkal paha dari posisi ini dengan perlahan-lahan memisahkan kaki sambil tumit menempel di dinding, hingga terasa regangan ringan. Tahan selama 30 detik, lalu relaks. Bernapaslah secara ritmis.



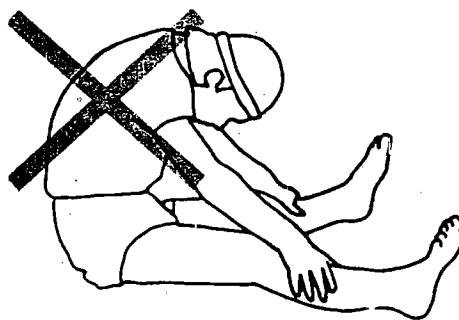
Jika posisi ini makin terasa mudah, secara berangsur-angsur Anda dapat melakukan regangan lebih jauh dengan merendahkan kaki. Posisi yang lebih sulit diperlihatkan di sini. Namun, lakukanlah semampu Anda. Jangan memaksakan diri menirunya. Dinding memungkinkan Anda menahan regangan ini lebih lama dalam posisi relaks dan stabil.

Meregangkan Pangkal Paha dan Pinggul dengan Kaki Terbuka

Peregangan berikut akan memudahkan Anda melakukan gerakan menyamping, membantu menjaga kelenturan, dan dapat mencegah cedera. Secara berangsur-angsur Anda akan terbiasa dengan peregangan ini, yang baik untuk tubuh bagian tengah.



Duduklah dengan kaki terbuka dalam posisi nyaman. Untuk meregangkan sisi dalam kaki atas dan pinggul, perlahan-lahan condongkan tubuh ke depan dari pinggul. Paha depan relaks dan telapak kaki tegak lurus. Tahan selama 10-20 detik. Rentangkan tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas, atau berpeganganlah pada sesuatu agar lebih seimbang. Bernapaslah dalam-dalam.

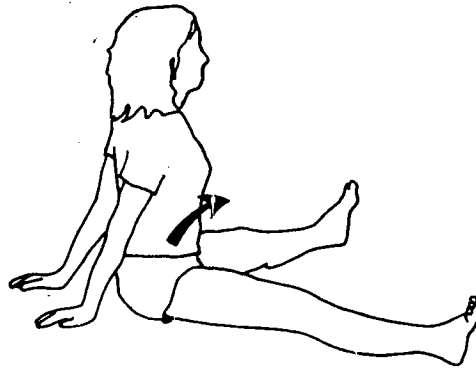


Jangan membungkukkan tubuh ke depan dari kepala dan bahu. Ini akan menyebabkan punggung atas melengkung dan menekan punggung bawah. Jika punggung bawah Anda melengkung (mengakibatkan pinggul melengkung ke belakang) saat Anda mencondongkan tubuh ke depan, itu karena pinggul, punggung bawah, dan paha belakang Anda kaku. Untuk menekuk tubuh dari pinggul secara benar, Anda harus menjaga punggung bawah tetap tegak lurus, sehingga Anda dapat bergerak maju dari pinggul (atau persendian paha), dan bukan dengan melengkungkan punggung.

Jangan melakukan peregangan agar tubuh lentur. Lakukan peregangan agar tubuh terasa enak.

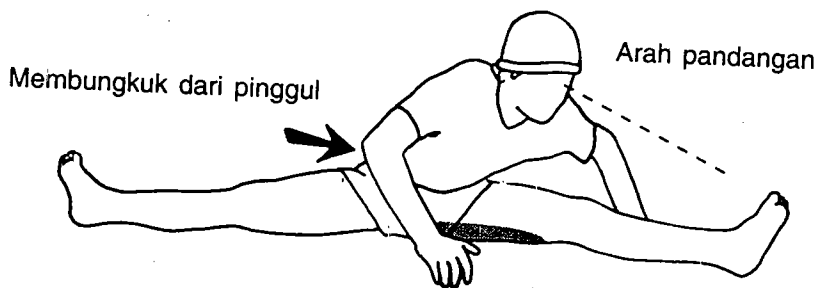


Cara yang baik untuk membiasakan pinggul dan punggung bawah pada posisi tegak lurus adalah duduk dengan menempelkan punggung bawah ke dinding. Tahan regangan ringan selama 30 detik.



Cara lain adalah duduk dengan tangan di belakang. Menggunakan tangan sebagai penyangga akan membantu memanjangkan tulang belakang saat Anda menggerakkan pinggul sedikit ke depan. Tahan selama 20 detik.

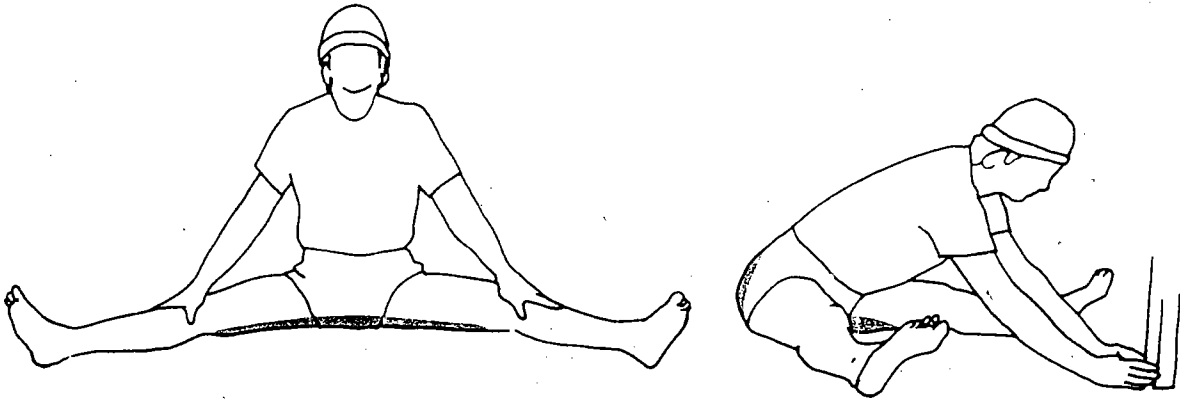
Jangan membungkuk ke depan sampai Anda merasa nyaman melakukan variasi gerakan di atas. Biarkan tubuh terbiasa dengan posisi ini sebelum Anda mencoba melakukan peregangan lebih jauh.



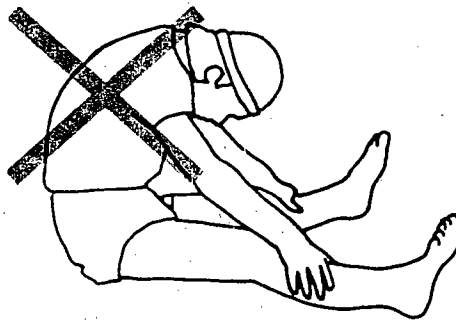
Variasi: Untuk meregangkan paha belakang kiri dan sisi kanan punggung, perlahan-lahan bungkukkan tubuh ke depan dari pinggul, ke arah telapak kaki kiri. Dagu ke dalam dan punggung lurus. Tahan regangan minimal 15-20 detik. Jika perlu, gunakan handuk. Jangan melihat ke bawah. Tatap jari kaki. Tetap relaks dan bernapas perlahan-lahan.

Meregangkan Pangkal Paha dan Pinggul dengan Kaki Terbuka

Peregangan berikut akan memudahkan Anda melakukan gerakan menyamping, membantu menjaga kelenturan, dan dapat mencegah cedera. Secara berangsur-angsur Anda akan terbiasa dengan peregangan ini, yang baik untuk tubuh bagian tengah.



Duduklah dengan kaki terbuka dalam posisi nyaman. Untuk meregangkan sisi dalam kaki atas dan pinggul, perlahan-lahan condongkan tubuh ke depan dari pinggul. Paha depan relaks dan telapak kaki tegak lurus. Tahan selama 10-20 detik. Rentangkan tangan ke depan untuk menjaga keseimbangan dan stabilitas, atau berpeganglah pada sesuatu agar lebih seimbang. Bernapaslah dalam-dalam.

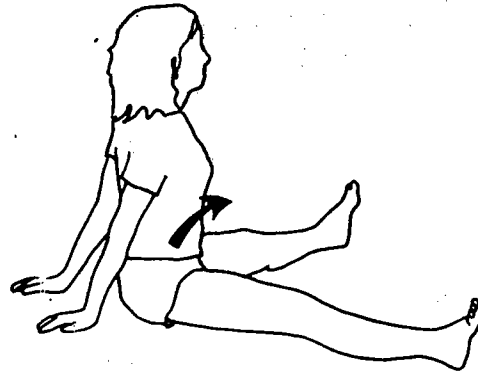


Jangan membungkukkan tubuh ke depan dari kepala dan bahu. Ini akan menyebabkan punggung atas melengkung dan menekan punggung bawah. Jika punggung bawah Anda melengkung (mengakibatkan pinggul melengkung ke belakang) saat Anda mencondongkan tubuh ke depan, itu karena pinggul, punggung bawah, dan paha belakang Anda kaku. Untuk menekuk tubuh dari pinggul secara benar, Anda harus menjaga punggung bawah tetap tegak lurus, sehingga Anda dapat bergerak maju dari pinggul (atau persendian paha), dan bukan dengan melengkungkan punggung.

Jangan melakukan peregangan agar tubuh lentur. Lakukan peregangan agar tubuh terasa enak.

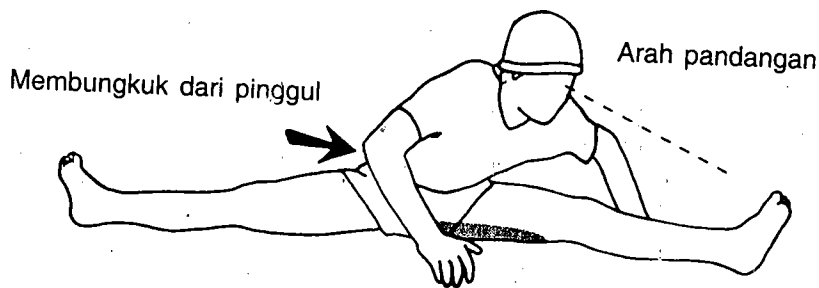


Cara yang baik untuk membiasakan pinggul dan punggung bawah pada posisi tegak lurus adalah duduk dengan menempelkan punggung bawah ke dinding. Tahan regangan ringan selama 30 detik.

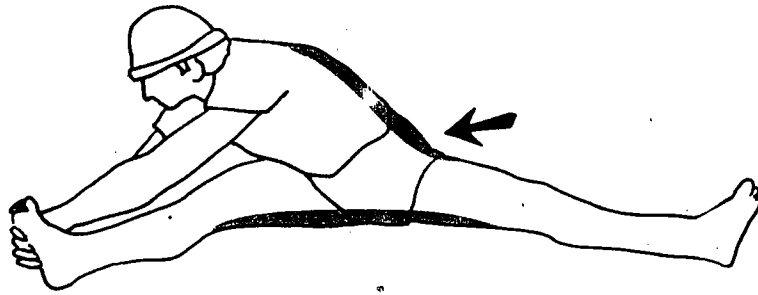


Cara lain adalah duduk dengan tangan di belakang. Menggunakan tangan sebagai penyangga akan membantu memanjangkan tulang belakang saat Anda menggerakkan pinggul sedikit ke depan. Tahan selama 20 detik.

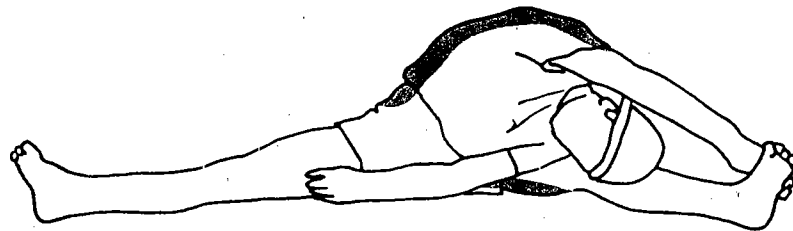
Jangan membungkuk ke depan sampai Anda merasa nyaman melakukan variasi gerakan di atas. Biarkan tubuh terbiasa dengan posisi ini sebelum Anda mencoba melakukan peregangan lebih jauh.



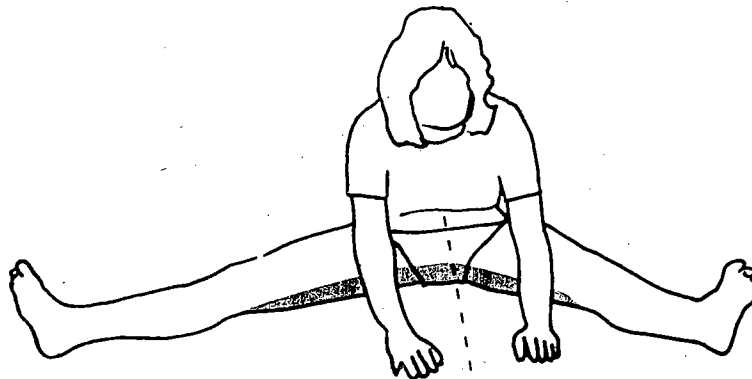
Variasi: Untuk meregangkan paha belakang kiri dan sisi kanan punggung, perlahan-lahan bungkukkan tubuh ke depan dari pinggul, ke arah telapak kaki kiri. Dagu ke dalam dan punggung lurus. Tahan regangan minimal 15-20 detik. Jika perlu, gunakan handuk. Jangan melihat ke bawah. Tatap jari kaki. Tetap relaks dan bernapas perlahan-lahan.



Variasi lain adalah bergerak menyilang dengan telapak tangan kiri di telapak kaki kanan, telapak tangan kanan ke sisi kanan luar untuk keseimbangan. Ini akan meningkatkan regangan pada paha belakang dan punggung, dari tulang belikat hingga pinggul. Lakukan peregangan menyilang ini ke kedua arah. Peregangan ini membutuhkan kelenturan seluruh tubuh. Tahan 10-15 detik.

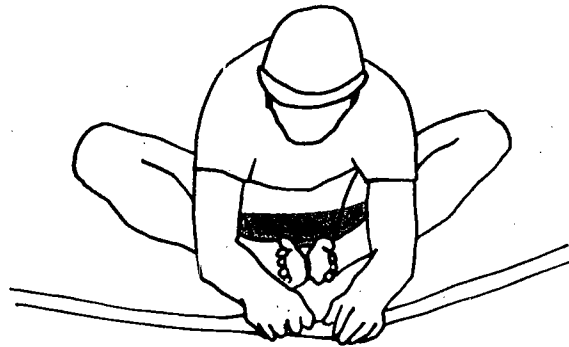


Peregangan lanjutan: Rentangkan salah satu tangan melewati kepala dan raih telapak kaki yang berlawanan. Tangan yang lain menempel di lantai, di depan tidak jauh dari tubuh Anda. Ini adalah peregangan menyamping untuk punggung dan kaki. Tahan selama 15-20 detik. Lakukan pada kedua sisi. Jangan berlebihan. Jangan menahan napas.



Belajarlah untuk menahan regangan pada berbagai sudut. Mereganglah ke depan, kiri, dan kanan. Kemudian, latih tubuh Anda untuk menahan regangan ke tengah-kiri dan tengah-kanan tubuh. Kaki dan tubuh bagian atas sama seperti telah dijelaskan sebelumnya. Tahan selama 10-15 detik. Lakukan peregangan dengan penuh konsentrasi.

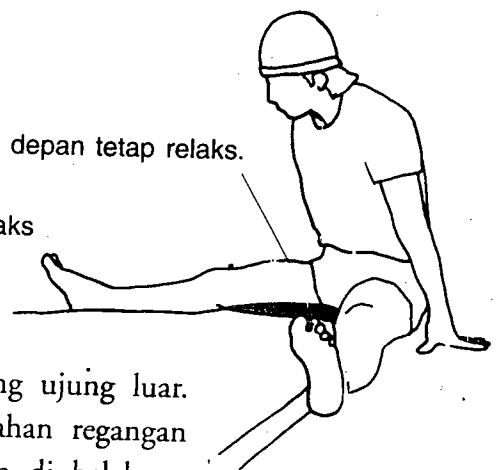
Jika Anda merasa kaku melakukan peregangan ini, jangan patah semangat. Lakukan peregangan tanpa mengkhawatirkan kelenturan. Nanti secara berangsur-angsur tubuh Anda akan terbiasa pada peregangan di sudut-sudut baru ini.



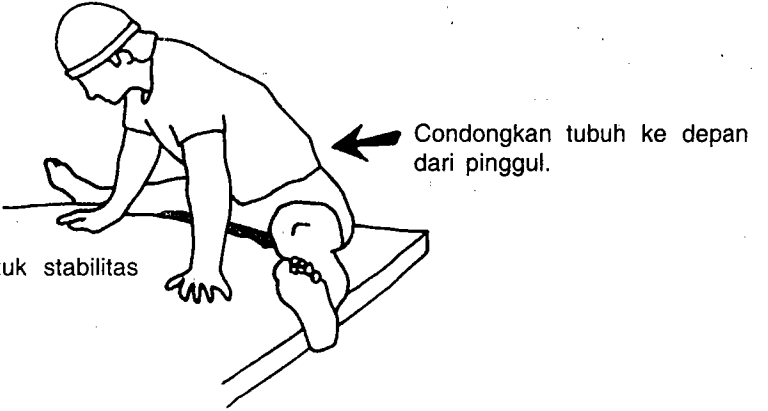
Peregangan pangkal paha lebih lanjut: Dengan telapak kaki saling menempel, condongkan tubuh ke depan dan berpeganganlah pada sesuatu di dekat lantai di hadapan Anda (bisa ujung matras atau kaki perabot). Gunakan benda tersebut untuk membantu Anda menahan regangan yang nyaman dan menarik tubuh ke depan untuk meningkatkan regangan. Jangan lakukan peregangan berlebihan. Tahan dan relaks selama 10-20 detik. Ingatlah untuk mengkontraksikan perut saat Anda mencondongkan tubuh ke depan.

Berpegangan pada sesuatu akan menstabilkan kaki dan memudahkan Anda menahan regangan saat Anda duduk dengan kedua kaki terpisah.

Paha depan tetap relaks.
Jari dan telapak kaki relaks dan tegak lurus.



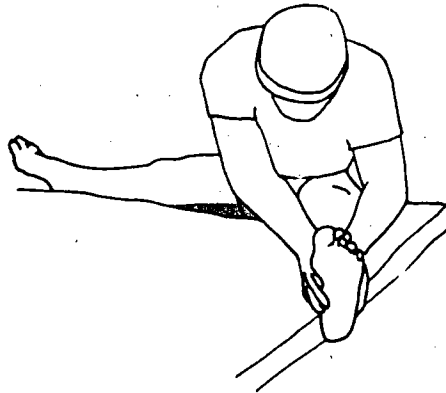
Sambil duduk di ujung matras, julurkan kaki di sepanjang ujung luar. Cari posisi di mana Anda dapat merasa relaks saat menahan regangan ringan. Tahan selama 15-20 detik. Gunakan kedua tangan di belakang Anda untuk keseimbangan dan penyangga.



Gunakan tangan untuk stabilitas dan penyangga.

Condongkan tubuh ke depan dari pinggul.

Untuk meningkatkan regangan,gerakkan bokong dan pinggul ke depan, dorong kedua kaki ke dua sisi matras. Telapak dan jari kaki tegak. Jangan biarkan tungkai bergerak ke dalam atau luar. Ini baik untuk melenturkan pangkal paha dan pinggul.



Untuk meregangkan kaki satu per satu, duduklah di ujung matras dalam posisi nyaman. Berputarlah ke arah salah satu kaki dan bungkukkan tubuh ke depan dari pinggul ke arah tersebut. Pegang kaki dengan kedua tangan pada posisi di mana Anda merasakan regangan ringan. Dagu Anda mengarah ke lutut saat Anda melihat ke jari kaki. Relaks. Duduk dan regangkan kaki yang lain dengan cara yang sama. Regangkan kaki yang paling kaku terlebih dahulu. Jika perlu, taruh handuk melingkari telapak kaki untuk membantu Anda melakukan peregangan. Tahan regangan ringan selama 10-20 detik. Lakukan dengan tenaga. Ini baik untuk paha belakang, punggung bawah, dan pinggul. Bernapas dan relaksilah.

Belajar Split

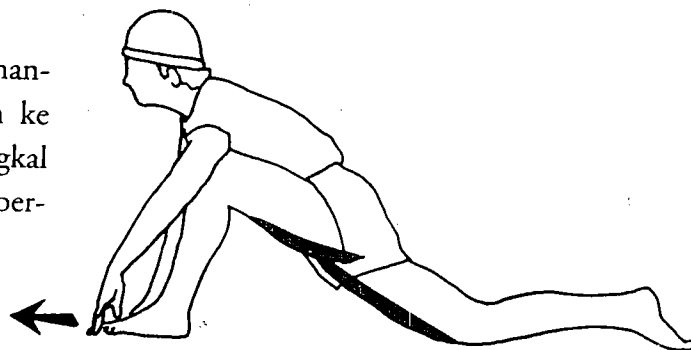
Bagian ini hanya terbatas untuk sejumlah orang. Kecuali jika Anda terlatih melakukan senam, dansa, atau memerlukan kelenturan ekstrem (seperti kiper hoki es, pemain *baseball*, atau penari balet), bagian-bagian lain dalam buku ini sudah bisa memenuhi kebutuhan Anda untuk peregangan. Saya

tidak bermaksud mematahkan semangat Anda, namun untuk kehidupan sehari-hari *split* ini hampir tidak dibutuhkan!

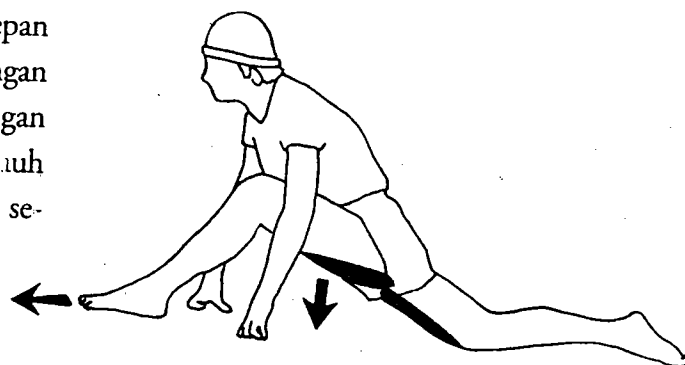
Catatan: Lakukan cukup pemanasan sebelum melakukan peregangan ini. Lakukan peregangan yang lebih ringan dan aerobik selama 5-6 menit.

Split ke depan

Dari posisi peregangan pada hlm. 61, perlahan-lahan gerakkan kaki yang berada di depan ke arah depan hingga kaki belakang dan pangkal paha terasa teregang. Pinggul Anda akan bergerak ke bawah. Tahan selama 10-20 detik.

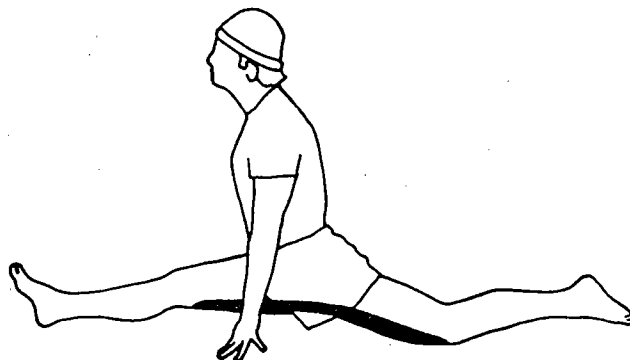


Sekarang gerakkan kaki yang berada di depan sedikit ke depan lagi untuk masuk ke peregangan lanjutan. Tahan 10-15 detik. Gunakan tangan untuk keseimbangan dan stabilitas. Semakin jauh Anda menggerakkan kaki depan ke depan, semakin terangkat telapak kaki dari lantai.

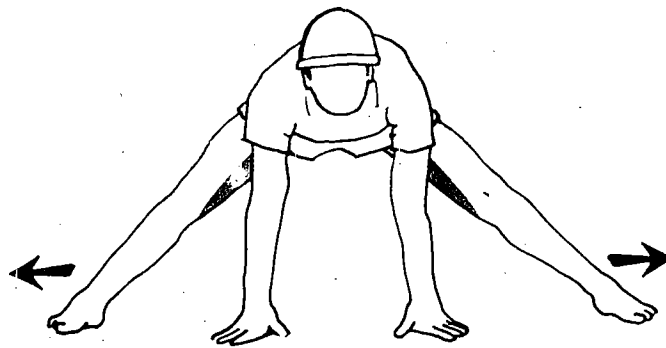


Cara yang baik untuk mempersiapkan diri melakukan *split* ini adalah dengan melakukan peregangan di hlm. 108-115.

Begitu Anda merasa semakin lentur, teruskan menggerakkan kaki yang berada di depan ke arah depan sambil menurunkan pinggul. Bahu tepat berada di atas pinggul dan punggung lurus. Tahan 10-20 detik. Ulangi pada sisi yang lain.

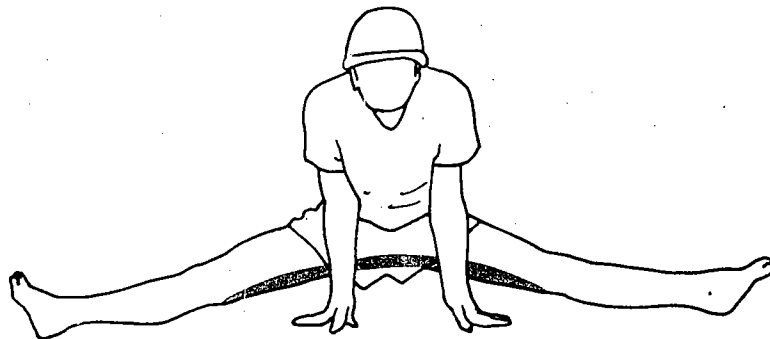


Belajar melakukan *split* memang membutuhkan waktu dan latihan yang teratur. Jangan sampai Anda melakukan peregangan berlebihan. Biarkan tubuh Anda berangsur-angsur menyesuaikan diri dengan perubahan yang diperlukan untuk melakukan *split* secara nyaman. Jangan terburu-buru dan mencederai diri sendiri.



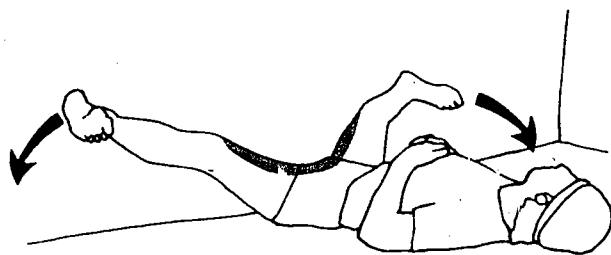
Split ke samping

Dari posisi berdiri, dengan jari kaki mengarah lurus ke depan, perlahan-lahan rentangkan kaki hingga tungkai atas bagian dalam teregang. Pinggul turun lurus ke bawah. Gunakan tangan untuk keseimbangan. Tahan regangan ringan minimal 15 detik.

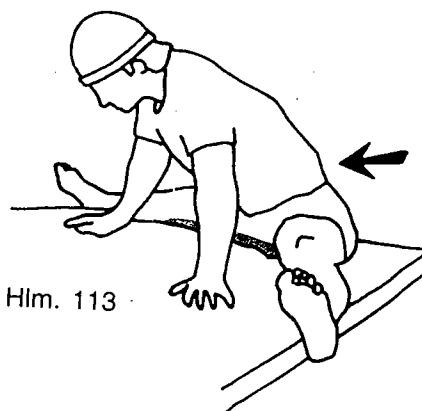


Begitu Anda merasa semakin lentur, terus jauhkan kedua kaki hingga regangan yang diinginkan tercapai. Saat tubuh Anda semakin turun, telapak kaki harus lurus ke atas, tumit di lantai; ini akan mempertahankan regangan di tungkai atas bagian dalam dan menghilangkan tegangan berlebihan dari persendian lutut. (Jika Anda membiarkan telapak kaki menempel di lantai, ada kemungkinan terjadi regangan berlebihan di persendian lutut bagian dalam.) Tahan selama 10-20 detik. Begitu tubuh berangsur-angsur bisa menyesuaikan diri, perlahan-lahan tingkatkan regangan dengan menurunkan pinggul lebih ke bawah lagi. *Hati-hati, jangan berlebihan.*

Melakukan peregangan di bawah ini akan membantu Anda belajar melakukan *split*.

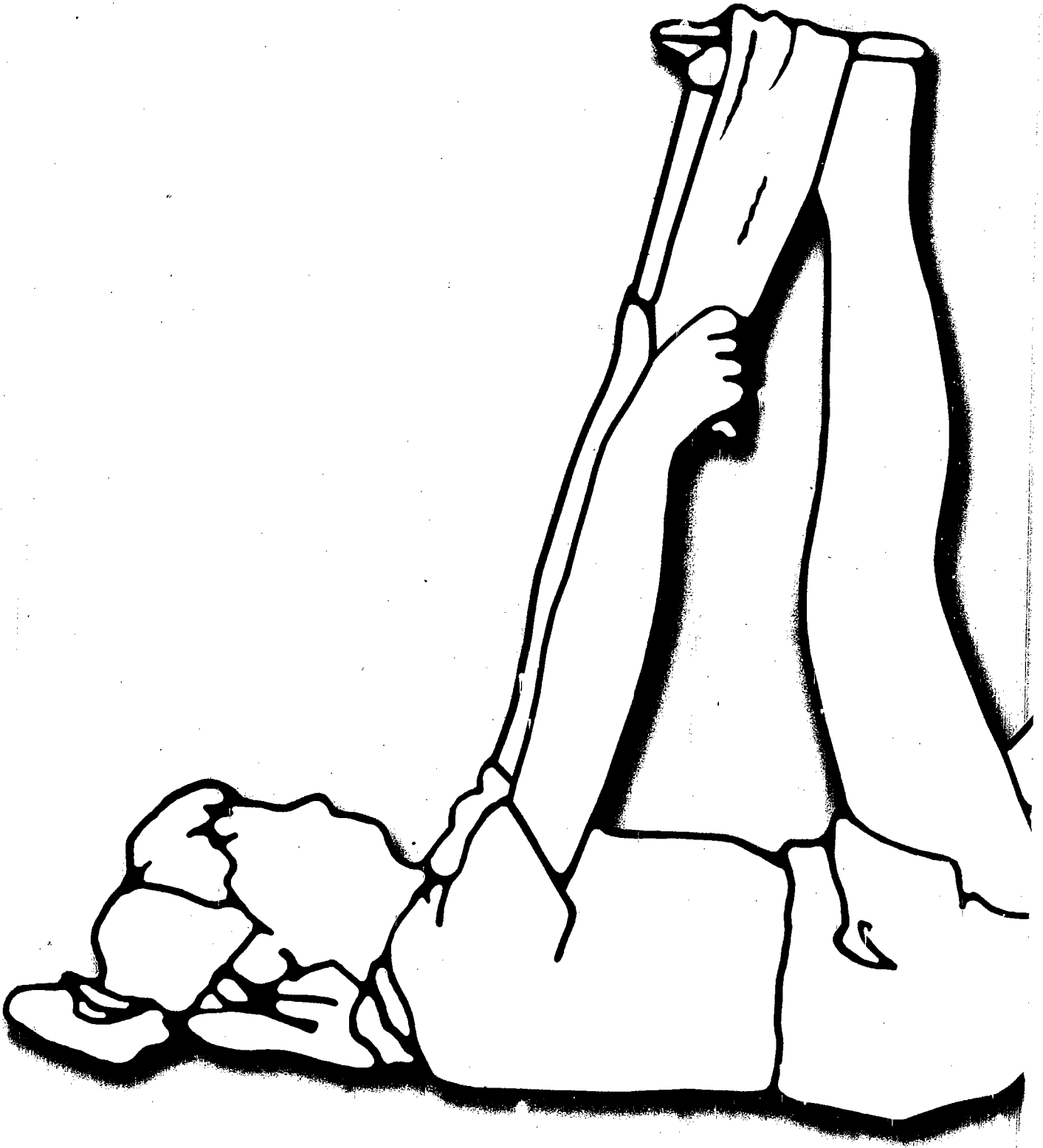


Hlm. 106



Hlm. 113





PEREGANGAN RUTIN

Aktivitas sehari-hari

BERIKUT ini adalah peregangan rutin yang dapat membantu Anda mengatasi ketegangan dan kekakuan otot dalam kehidupan sehari-hari. Ada latihan rutin untuk berbagai kelompok umur, bagian tubuh, pekerjaan, dan aktivitas yang berbeda-beda, serta juga peregangan yang bisa dilakukan secara spontan pada waktu-waktu tertentu sepanjang hari. Setelah belajar bagaimana melakukan peregangan, Anda akan mampu mengembangkan gerakan rutin yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

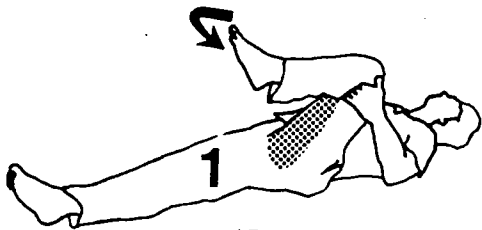
Saat pertama kali melakukan peregangan rutin ini, Anda bisa melihat instruksi untuk tiap gerakan pada nomor halaman yang tercantum. Setelah beberapa lama, Anda akan tahu bagaimana melakukan peregangan tanpa harus melihat instruksinya lagi.

Pada Pagi Hari	122
Sebelum Tidur	123
Peregangan Harian	124
Peregangan untuk Telapak Tangan, Lengan, dan Bahu	126
Peregangan untuk Leher, Bahu, dan Lengan	127
Peregangan untuk Kaki, Pangkal Paha, dan Pinggul	128
Peregangan untuk Ketegangan pada Punggung Bawah	129
Peregangan Setelah Bekerja dengan Komputer dan di Belakang Meja	130
Peregangan Spontan	131
Peregangan untuk Pekerja Pabrik	132
Setelah Duduk	134
Sebelum dan Sesudah Berkebun	135
Peregangan untuk Usia di Atas 60	136
Peregangan untuk Anak-anak	138
Sambil Menonton TV	140
Sebelum dan Sesudah Berjalan	141
Peregangan untuk Pelancong	142
Peregangan di Pesawat	143

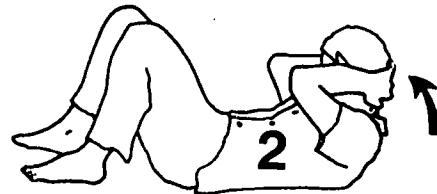
Pada Pagi Hari

Kurang lebih 4 menit

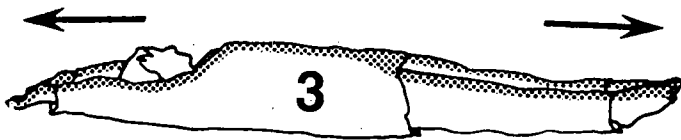
Awali hari dengan beberapa peregangan, agar tubuh dapat menjalankan tugasnya secara lebih alami. Otot keras dan kaku akan terasa lebih baik setelah peregangan. Empat peregangan pertama dapat dilakukan di tempat tidur sebelum bangun. Setelah bangun dan sedikit bergerak, lakukan empat peregangan berikutnya.



1
15-20 detik
tiap kaki
(hlm. 73)



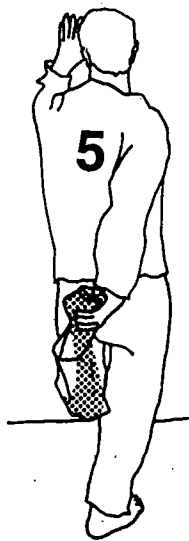
2
3-5 detik
3 kali
(hlm. 36)



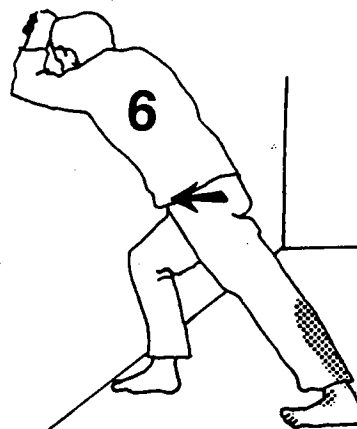
3
5 detik 2 kali
(hlm. 37)



4
10-15 detik
(hlm. 24)



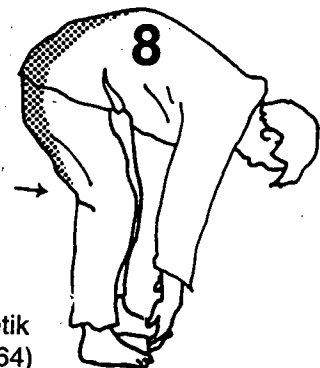
5
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 86)



6
20 detik
tiap kaki
(hlm. 82)



7
15-30 detik
(hlm. 65)

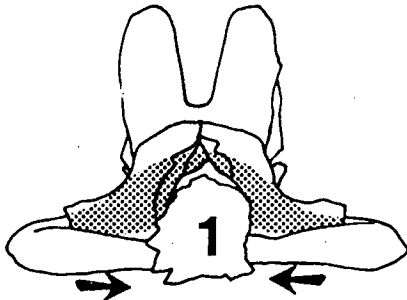


8
10 detik
(hlm. 64)

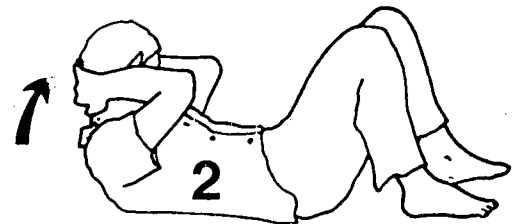
Sebelum Tidur

Kurang lebih 3 menit

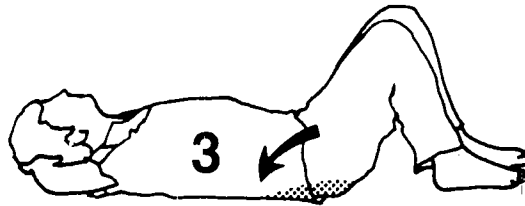
Inilah saat yang tepat untuk meregangkan tubuh setiap hari. Peregangan ini akan membuat tubuh Anda relaks dan membantu Anda tidur lebih nyenyak. Lakukan perlahan-lahan dan rasakan bagian-bagian tubuh yang teregang. Lakukan peregangan dengan ringan, bernapas dalam-dalam, dan relaks.



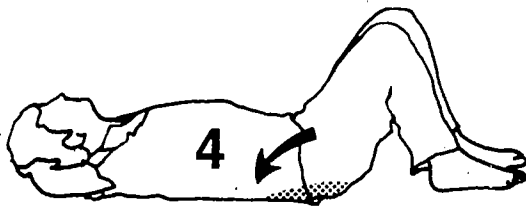
3-5 detik
3 kali
(hlm. 35)



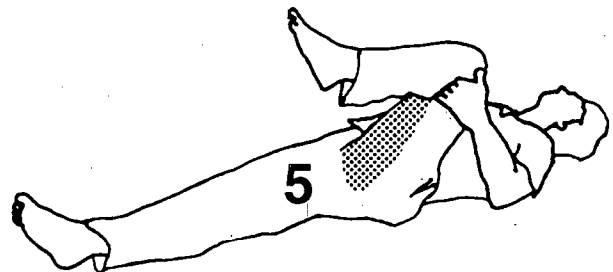
3-5 detik
3 kali
(hlm. 34)



10 detik
(hlm. 36)



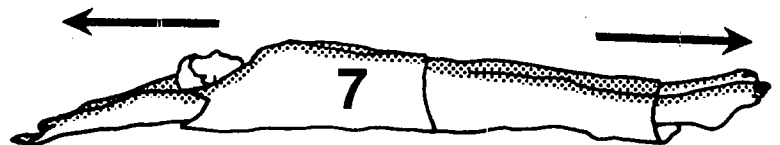
Ulangi no. 1 dan no. 3 secara
serempak. 10 detik (hlm. 35)



20 detik
tiap kaki
(hlm. 73)



30 detik
(hlm. 32)



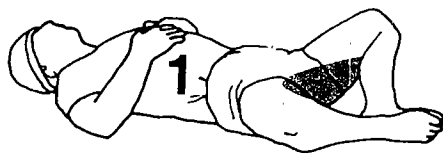
5-6 detik
3 kali (hlm. 37)

Peregangan Harian

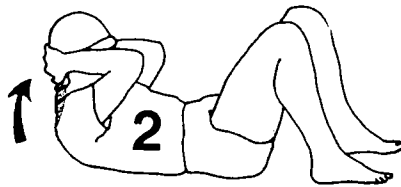
Kurang lebih 8 menit

Mulailah dengan berjalan beberapa menit. Kemudian, lakukan peregangan harian ini untuk 'menyalakan' otot Anda. Ini adalah gerakan rutin yang menekankan peregangan dan relaksasi otot yang paling banyak digunakan dalam aktivitas normal harian.

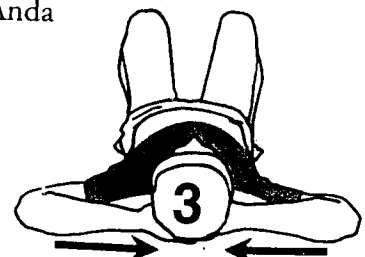
Dalam tugas sederhana sehari-hari, kita sering menggunakan tubuh secara tegang atau paksa, sehingga muncul stres dan ketegangan. Timbullah semacam *rigor mortis* otot. Jika bisa meluangkan waktu 10 menit setiap hari untuk melakukan peregangan, Anda akan dapat mengimbangi ketegangan yang terakumulasi ini sehingga dapat menggunakan tubuh Anda secara lebih mudah.



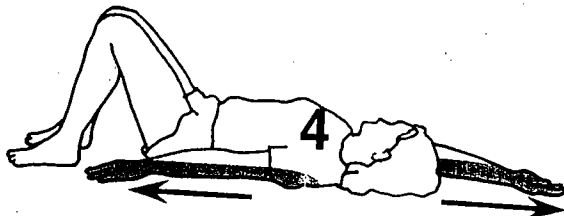
20 detik
(hlm. 32)



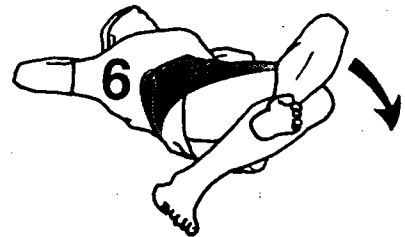
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



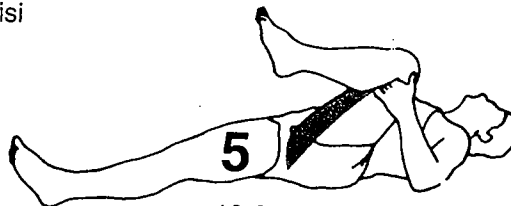
3-5 detik
2 kali (hlm. 35)



8-10 detik tiap sisi
(hlm. 36)



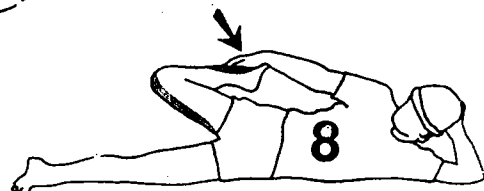
15 detik tiap sisi
(hlm. 32)



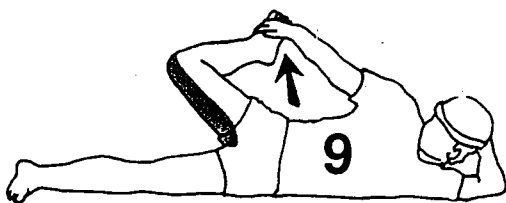
10-20 detik
tiap kaki
(hlm. 73)



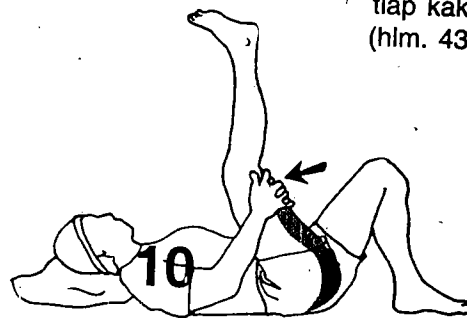
5-10 detik
2 kali (hlm. 37)



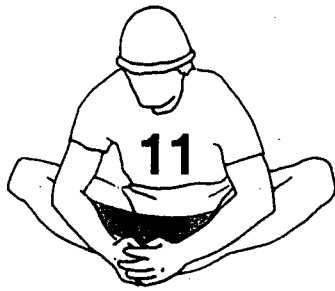
10 detik
tiap kaki
(hlm. 43)



5-10 detik tiap kaki (hlm. 43)



10-20 detik tiap kaki (hlm. 68)



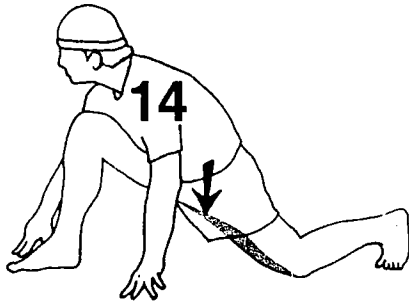
20-30 detik
(hlm. 68)



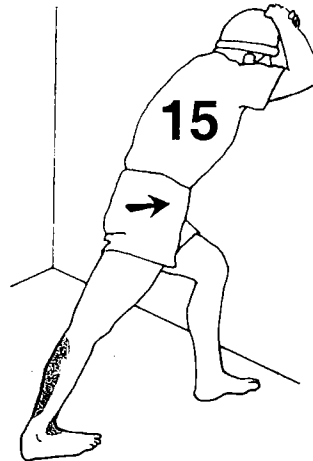
8-10 detik tiap sisi
(hlm. 71)



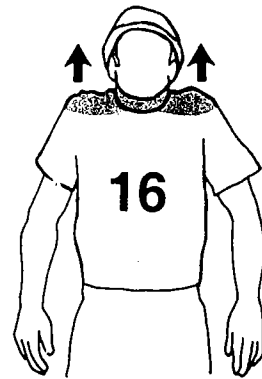
10 detik
Ulangi peregangan
no. 11. (hlm. 68)



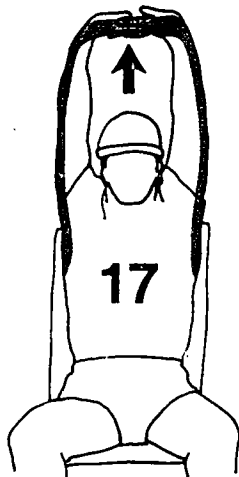
15-20 detik
tiap kaki
(hlm. 61)



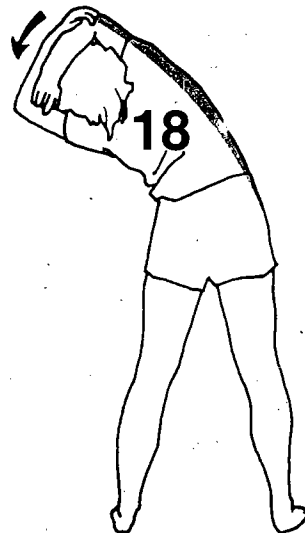
20 detik tiap
kaki (hlm. 82)



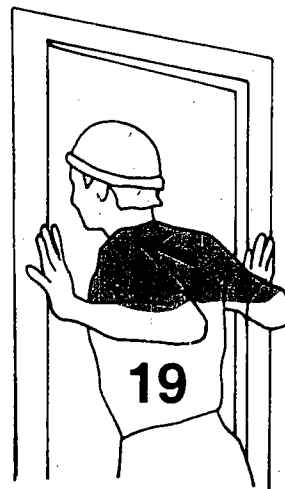
4-5 detik 2 kali
(hlm. 56)



10-12 detik
2 kali
(hlm. 103)



8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 54)



20-30 detik
(hlm. 57)

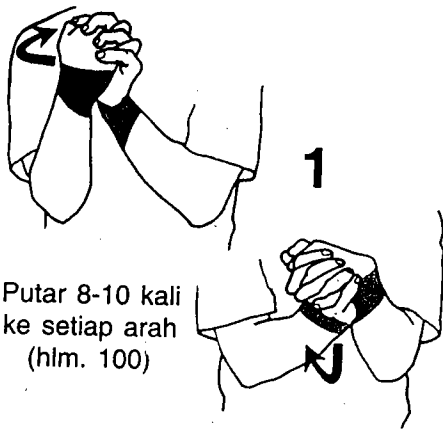


10 detik
2 kali
(hlm. 56)

Peregangan untuk Telapak Tangan, Lengan, dan Bahu

Kurang lebih 4 menit

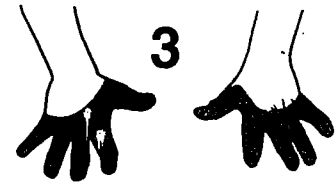
Rangkaian peregangan ini bermanfaat untuk meringankan ketegangan berulang pada pergelangan tangan dan lengan. Bernapaslah secara alami, tetap nyaman, dan relaks saat Anda melakukan peregangan.



Putar 8-10 kali ke setiap arah (hlm. 100)



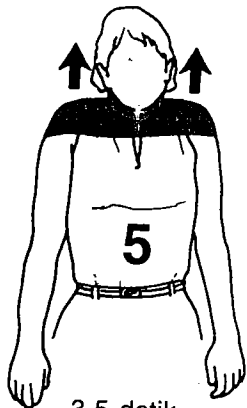
5-6 detik 2 kali (hlm. 100)



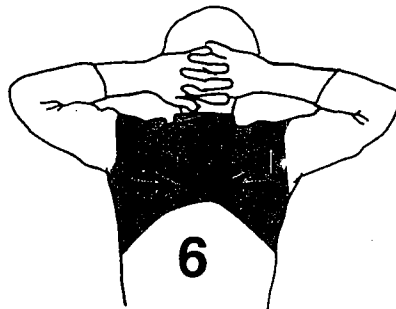
10 detik 2 kali (hlm. 100)



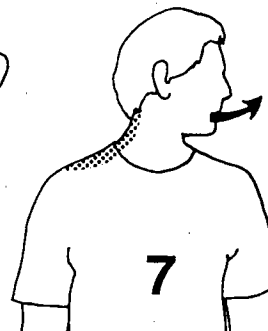
10 detik tiap posisi (hlm. 100)



3-5 detik 3 kali (hlm. 56)



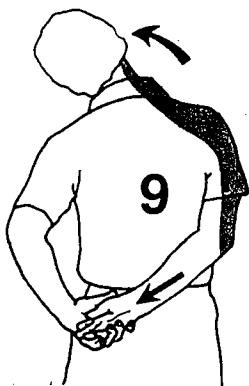
5-6 detik 2 kali (hlm. 35)



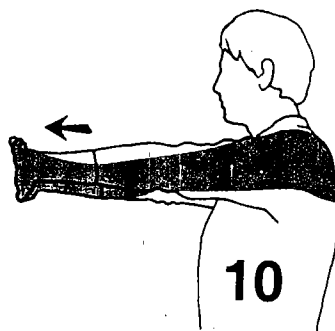
5-10 detik tiap sisi (hlm. 106)



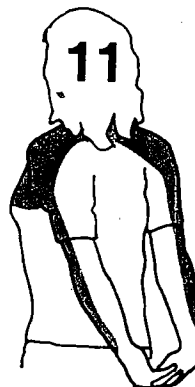
15 detik setiap lengan (hlm. 52)



15 detik setiap lengan (hlm. 57)



20 detik (hlm. 55)



10-15 detik (hlm. 57)

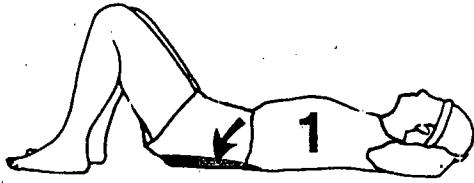


15 detik (hlm. 56)

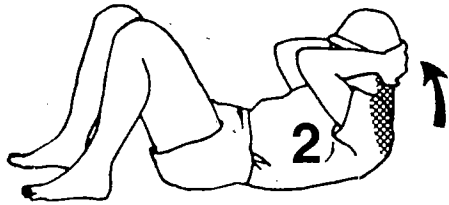
Peregangan untuk Leher, Bahu, dan Lengan

Kurang lebih 5 menit

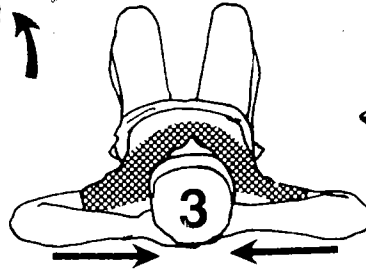
Banyak orang menyimpan ketegangan di daerah leher dan bahu. Peregangan rutin ini akan membantu meredakan masalah tersebut. Lakukan peregangan ini kapan saja. Bernapaslah dalam-dalam dan relaks.



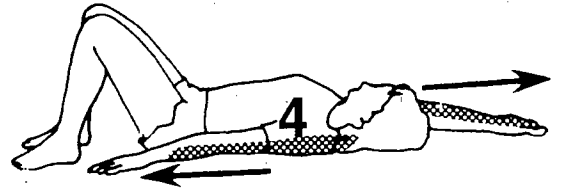
5-6 detik (hlm. 35)



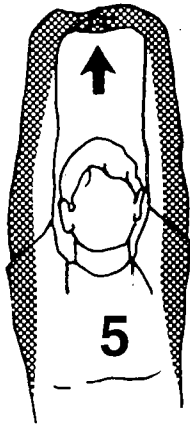
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



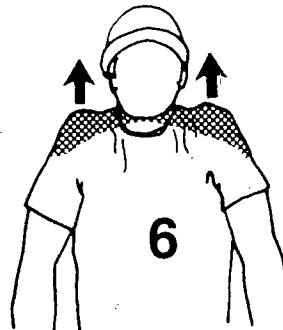
5-6 detik
2 kali
(hlm. 35)



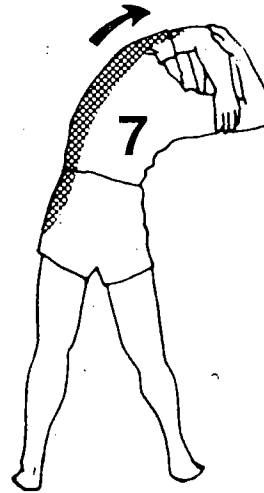
8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 36)



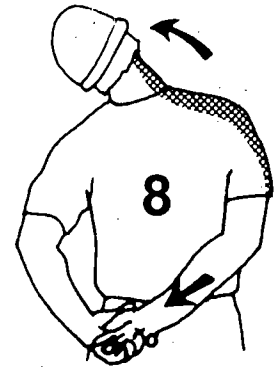
10 detik
2 kali
(hlm. 56)



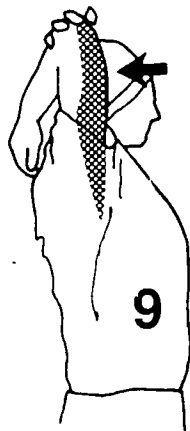
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



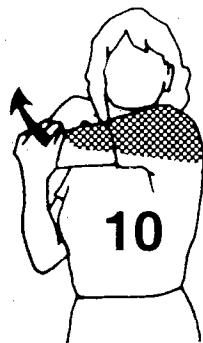
8-10 detik
tiap sisi (hlm. 54)



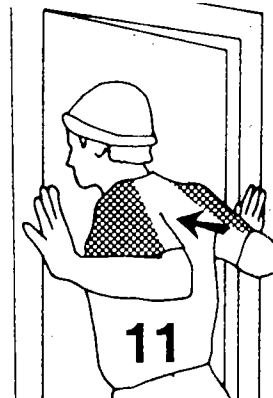
8-10 detik
tiap sisi 2 kali
(hlm. 57)



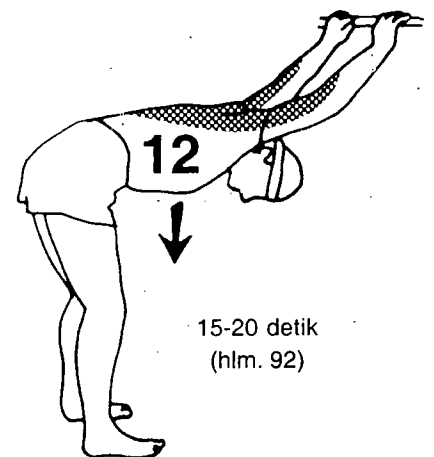
15 detik
setiap lengan 2 kali
(hlm. 54)



15-20 detik
setiap lengan
(hlm. 52)



15-20 detik
(hlm. 57)

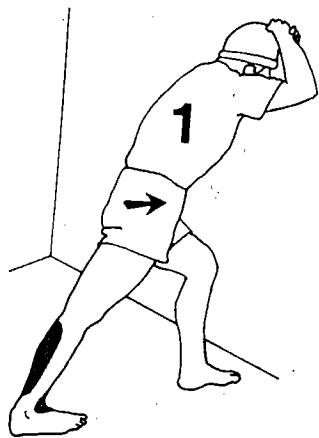


15-20 detik
(hlm. 92)

Peregangan untuk Kaki, Pangkal Paha, dan Pinggul

Kurang lebih 7 menit

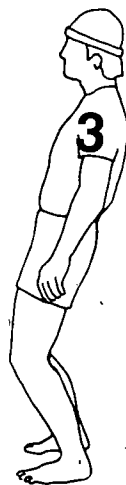
Lakukanlah peregangan dengan nyaman setelah pemanasan ringan dengan berjalan di tempat atau bersepeda statis selama 2-3 menit. Ingatlah untuk selalu melakukan peregangan secara terkendali dengan makin bertambahnya kelenturan. Relaks dan bernapaslah secara berirama.



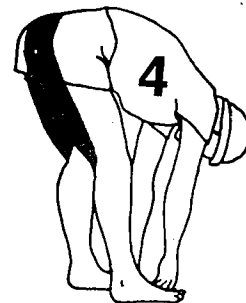
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



15-20 detik
tiap kaki
(hlm. 86)



Tahan selama
20-30 detik
(hlm. 65)



10-15 detik
(hlm. 64)



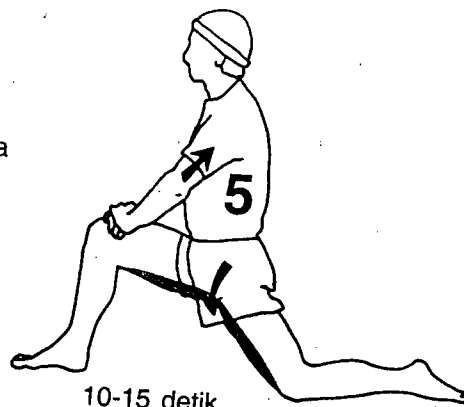
20-30 detik
(hlm. 68)



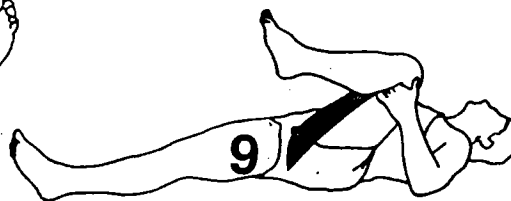
15-30 detik
tiap kaki
(hlm. 71)



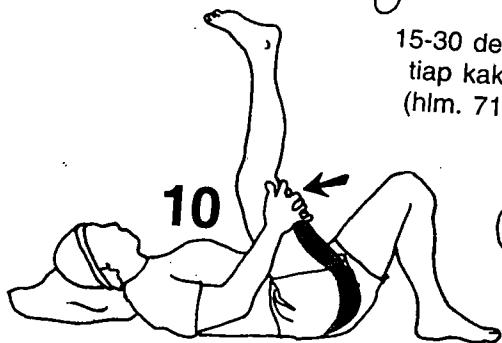
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 42)



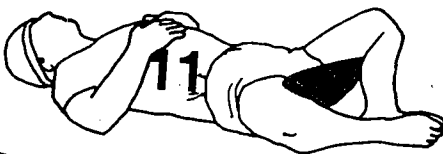
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 63)



30 detik
tiap kaki (hlm. 73)



10-20 detik
tiap kaki (hlm. 68)



30 detik
(hlm. 32)

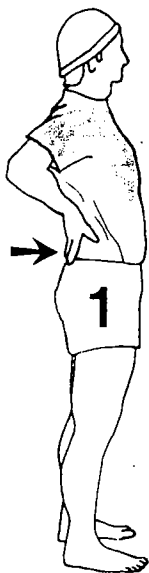


15-20 detik
tiap kaki (hlm. 43)

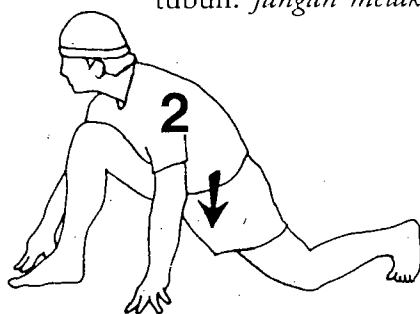
Peregangan untuk Ketegangan pada Punggung Bawah

Kurang lebih 6 menit

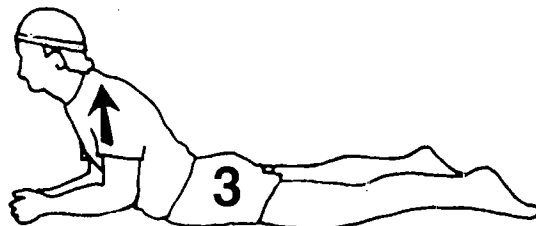
Peregangan ini dirancang untuk mengurangi nyeri otot punggung bawah dan juga baik untuk meredakan ketegangan di punggung atas, bahu, dan leher. Untuk hasil terbaik, lakukan setiap malam sebelum tidur. Tahan hanya regangan yang terasa nyaman bagi tubuh. *Jangan melakukan peregangan secara berlebihan.*



10-12 detik
2 kali
(hlm. 56)



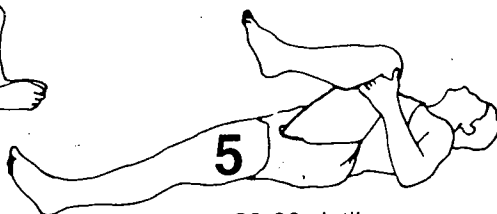
15-20 detik
tiap kaki
(hlm. 61)



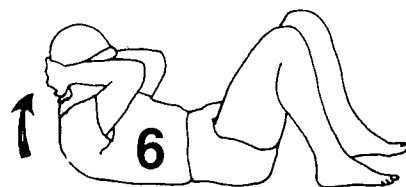
5-15 detik
2 kali (hlm. 40)



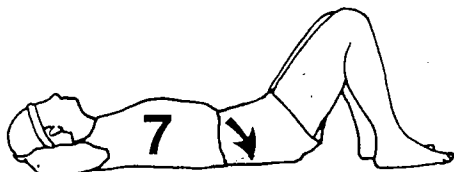
30 detik
(hlm. 32)



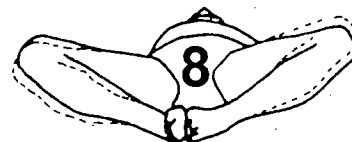
20-30 detik
tiap kaki
(hlm. 73)



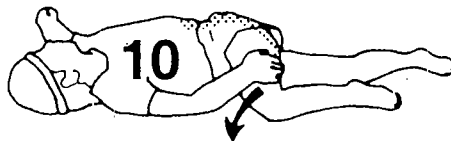
Kontraksi 3-5 detik,
kemudian relaks 2 kali
(hlm. 34)



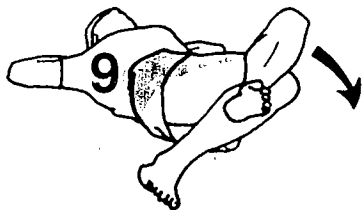
Kontraksi 5-8 detik,
kemudian relaks 2 kali
(hlm. 35)



Berayun ringan bolak-balik
15-20 kali (hlm. 32)



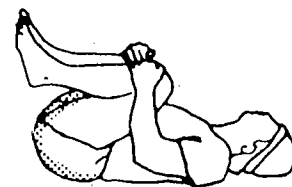
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 39)



15-30 detik
tiap kaki
(hlm. 33)



5 detik 2 kali (hlm. 37)

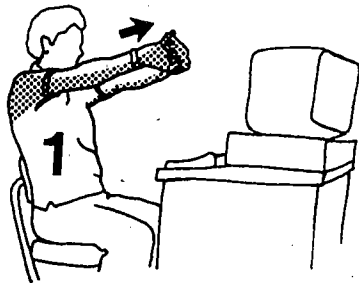


10-15 detik
2 kali (hlm. 73)

Peregangan Setelah Bekerja dengan Komputer dan di Belakang Meja

Kurang lebih 4 menit

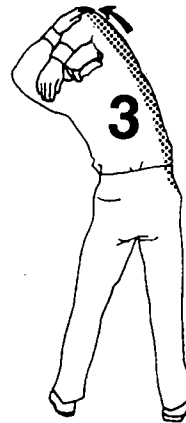
Duduk di depan komputer dalam waktu lama sering menyebabkan leher dan bahu kaku dan kadang-kadang nyeri di punggung bawah. Lakukan peregangan ini setiap jam atau lebih sepanjang hari, atau kapan saja Anda merasa kaku. Fotokopi gambar ini dan simpan di laci. Juga, bangkitlah dari tempat duduk dan berjalanlah di seputar kantor kapan saja Anda menginginkannya. Anda akan merasa lebih baik!



10-20 detik
2 kali
(hlm. 103)



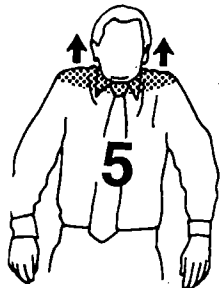
10-15 detik
(hlm. 56)



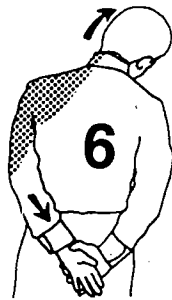
8-10 detik
tiap sisi (hlm. 54)



15-20 detik
(hlm. 56)



3-5 detik
3 kali (hlm. 56)



10-12 detik
tiap sisi (hlm. 57)



10 detik (hlm. 102)



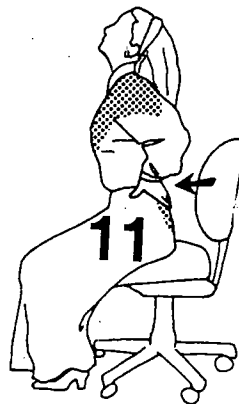
10 detik
(hlm. 102)



8-10 detik
tiap sisi (hlm. 95)



8-10 detik
tiap sisi (hlm. 71)



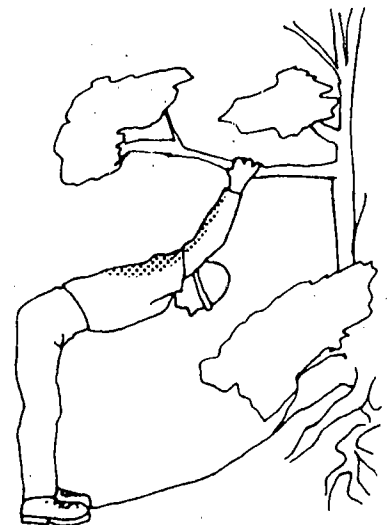
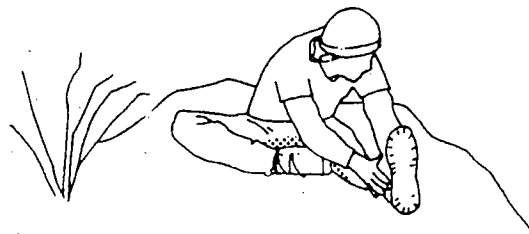
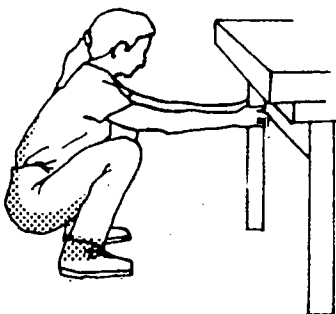
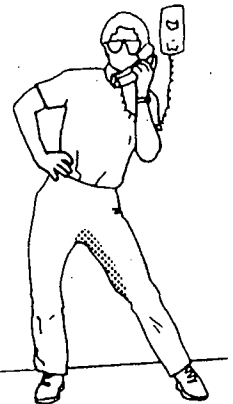
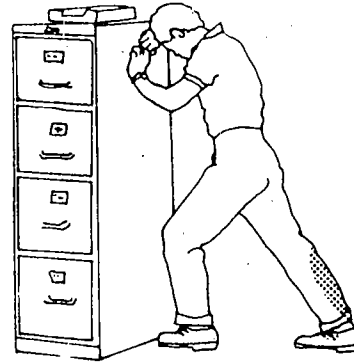
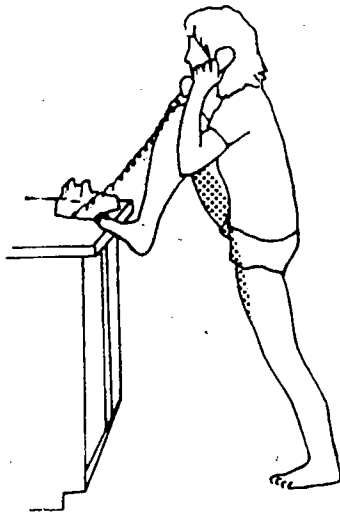
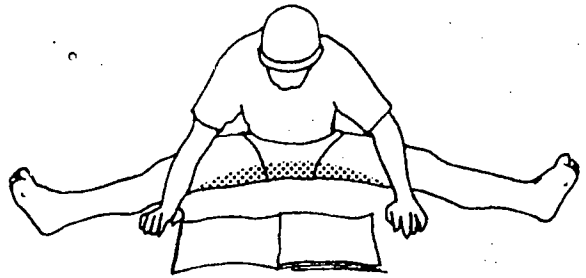
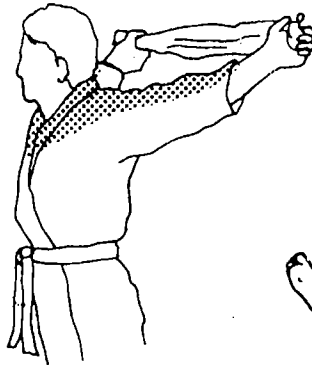
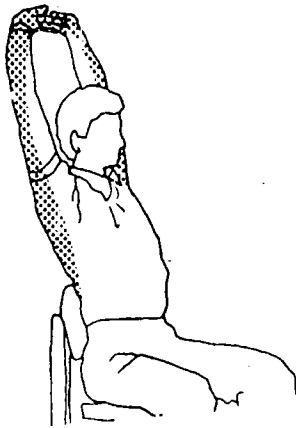
10-15 detik
2 kali (hlm. 56)



Goyang-goyangkan tangan
8-10 detik
(hlm. 101)

Peregangan Spontan

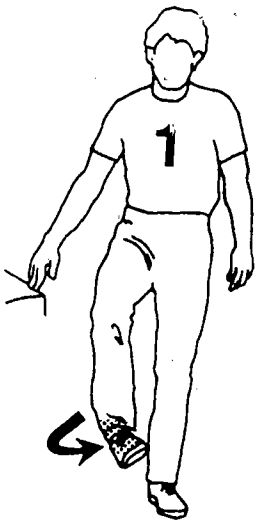
Anda bisa melakukan peregangan di waktu-waktu tertentu sepanjang hari. Membaca koran, mengobrol di telepon, menunggu bis ... lakukan peregangan ringan dan relaks. Kreatiflah; lakukan peregangan di waktu-waktu yang biasanya terbuang ini.



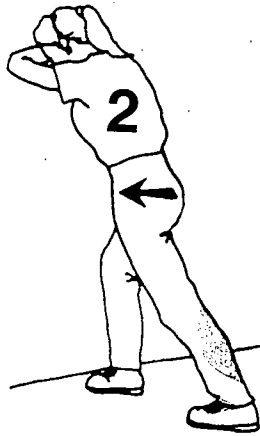
Peregangan untuk Pekerja Pabrik

Kurang lebih 6 menit

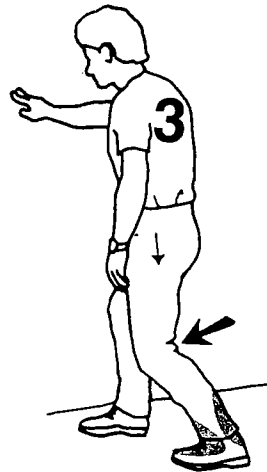
Sebelum melakukan kerja fisik apa pun—terutama mengangkat-angkat barang—lakukanlah peregangan. Peregangan akan memberi sinyal pada otot untuk siap digunakan. Dan beberapa menit peregangan sebelum mulai bekerja akan membuat tubuh Anda terasa lebih baik dan membantu menghindari cedera.



10-20 kali
tiap kaki
(hlm. 82)



10-20 detik
tiap kaki
(hlm. 82)



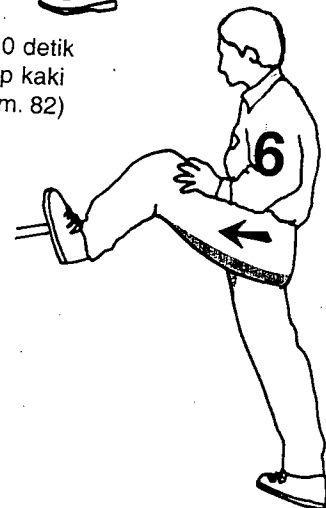
5-10 detik
tiap kaki
(hlm. 82)



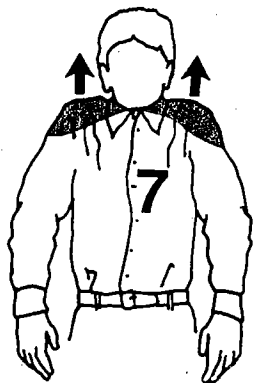
10 detik
tiap kaki
(hlm. 86)



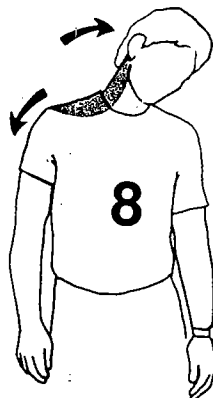
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 64)



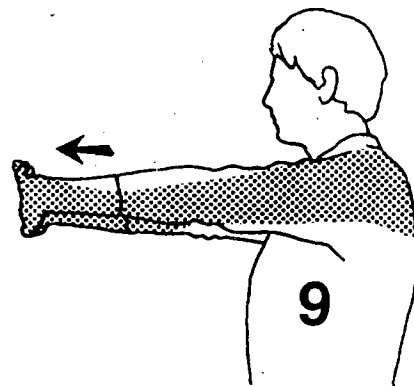
10-15 detik
tiap kaki (hlm. 85)



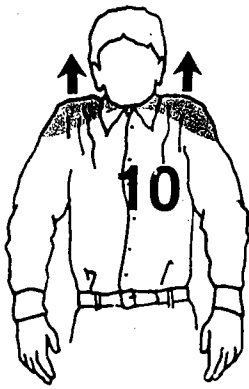
3-5 detik
2 kali (hlm. 56)



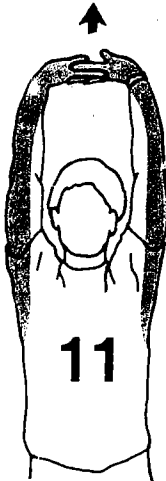
3-5 detik
tiap sisi (hlm. 56)



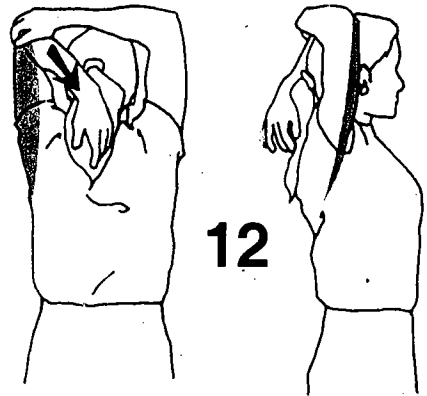
20 detik
(hlm. 55)



3-5 detik
(hlm. 56)



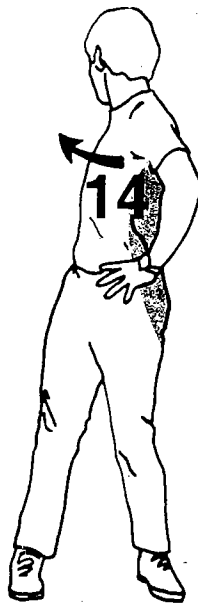
10 detik
(hlm. 56)



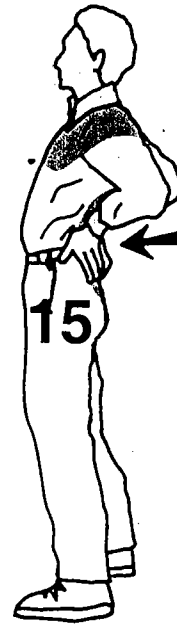
10 detik
tiap lengan
(hlm. 53)



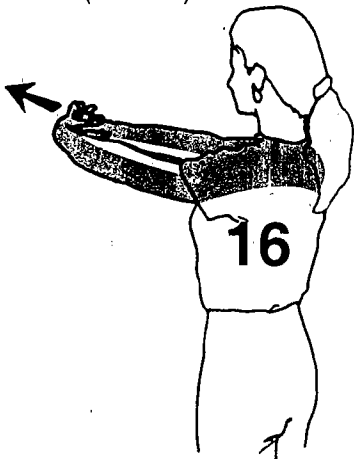
8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 34)



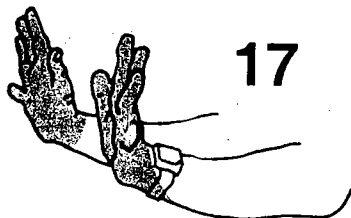
8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 92)



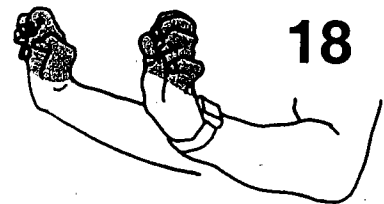
8-10 detik
2 kali
(hlm. 56)



20 detik
(hlm. 55)



8-10 detik
2 kali (hlm. 100)



5-8 detik
2 kali
(hlm. 100)

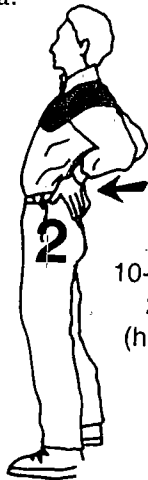
Setelah Duduk

Kurang lebih 4 menit

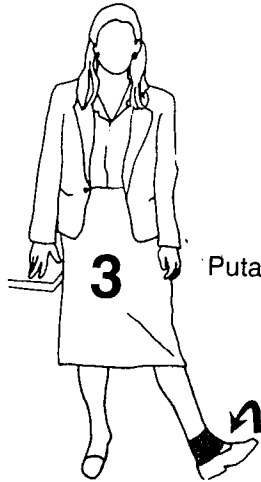
Berikut ini adalah rangkaian peregangan yang bisa dilakukan setelah duduk lama. Posisi duduk menyebabkan darah berkumpul di tungkai bawah dan relapak kaki. Akibatnya, otot paha belakang mengeras serta otot punggung dan leher menjadi kaku dan keras. Peregangan ini akan memperbaiki peredaran darah dan mengendurkan daerah-daerah yang tegang akibat duduk terlalu lama.

1

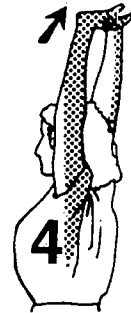
Berjalan-
jalan kecil
selama 2-3
menit



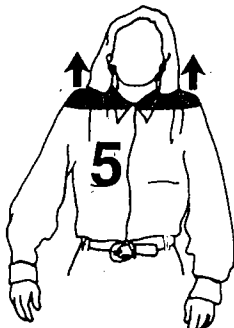
10-15 detik
2 kali
(hlm. 56)



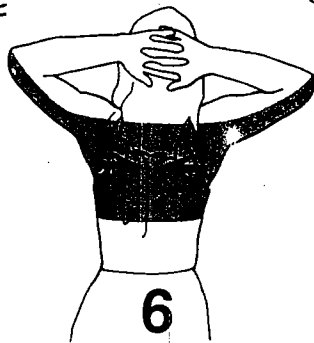
Putar masing-masing
pergelangan
10-15 kali
(hlm. 82)



10 detik
(hlm. 56)



5 detik
2 kali
(hlm. 56)



5 detik
2 kali
(hlm. 35)



3-5 detik
tiap sisi
(hlm. 56)



10 detik
tiap lengan
(hlm. 54)



15 detik
tiap lengan
(hlm. 53)



10-12 detik
tiap sisi (hlm. 92)



3-4 detik
(hlm. 82)



15-30 detik
tiap kaki (hlm. 82)

Sebelum dan Sesudah Berkebun

Kurang lebih 4 menit

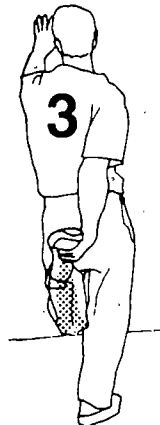
Sebelum Anda melakukan kegiatan apa pun di kebun, lakukan peregangan ringan selama beberapa menit. Ini akan membantu tubuh Anda siap bekerja secara efisien tanpa rasa kaku dan tegang yang biasa muncul akibat melakukan pekerjaan di kebun. Lakukan peregangan untuk mengurangi ketegangan otot dan memudahkan pekerjaan Anda.



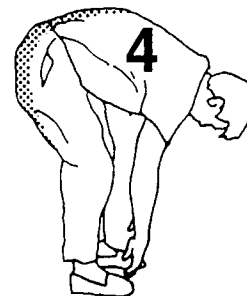
10-15 detik
(hlm. 65)



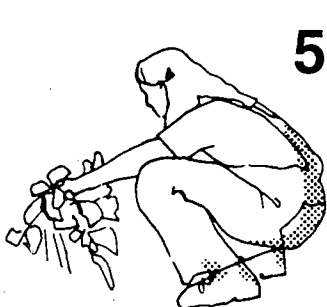
10-15 detik tiap sisi (hlm. 82)



10 detik tiap kaki (hlm. 86)



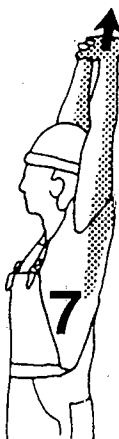
10-15 detik
(hlm. 64)



10 detik
(hlm. 76)



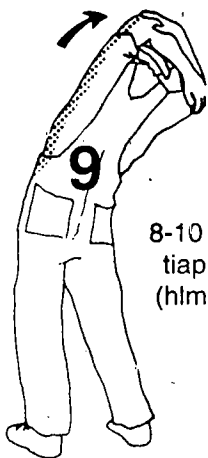
3-5 detik 2 kali
(hlm. 56)



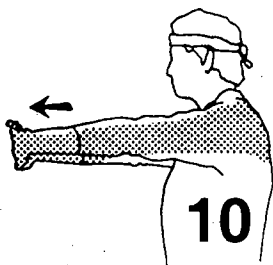
10-15 detik
(hlm. 56)



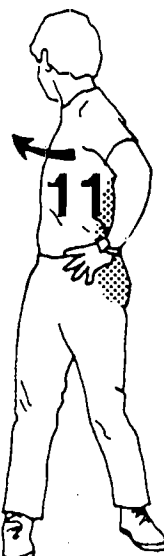
10 detik tiap lengan
(hlm. 54)



8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 54)



15-20 detik
(hlm. 55)



8-10 detik tiap sisi
(hlm. 92)



8-10 detik 2 kali
(hlm. 56)

Peregangan untuk Usia di Atas 60

Kurang lebih 7 menit

Tak pernah ada kata terlambat untuk memulai peregangan. Malah, semakin kita tua, semakin perlu kita melakukan peregangan secara teratur.

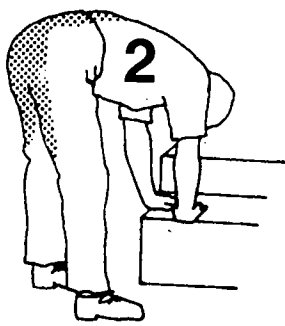
Dengan semakin bertambahnya usia dan berkurangnya aktivitas, tubuh berangsur-angsur kehilangan rentang gerakanya; otot dapat kehilangan kelenturannya serta menjadi lemah dan keras. Namun, tubuh memiliki kemampuan menakjubkan untuk memulihkan kelenturan yang hilang dan kekuatan jika program kebugaran teratur dijalankan.

Semua metode dasar peregangan sama, tanpa memandang perbedaan usia dan kelenturan. *Melakukan peregangan secara tepat artinya Anda tidak melakukannya melebihi batas kenyamanan Anda.* Anda tidak harus meniru gambar-gambar dalam buku ini. Belajarlah untuk meregangkan tubuh tanpa memaksanya terlalu jauh; lakukan peregangan menurut perasaan. Dibutuhkan waktu lama untuk mengendurkan kelompok otot yang kaku yang telah terjadi selama bertahun-tahun. Namun, hal ini dapat dilakukan dengan penuh kesabaran dan keteraturan. Jika Anda masih ragu apa yang mesti Anda lakukan, berkonsultasilah ke dokter *sebelum memulainya.*

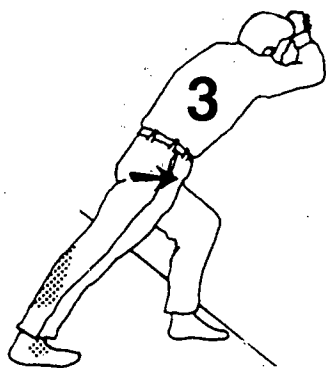
Berikut ini rangkaian peregangan untuk membantu memulihkan dan menjaga kelenturan.



10-30 detik
(hlm. 65)



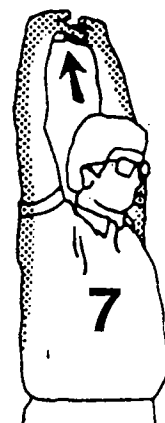
10-15 detik
(hlm. 66)



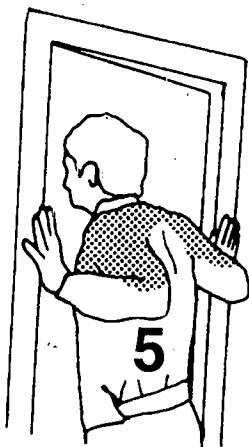
10-20 detik
tiap kaki
(hlm. 82)



10 detik
tiap kaki
(hlm. 86)



10-15 detik
(hlm. 56)



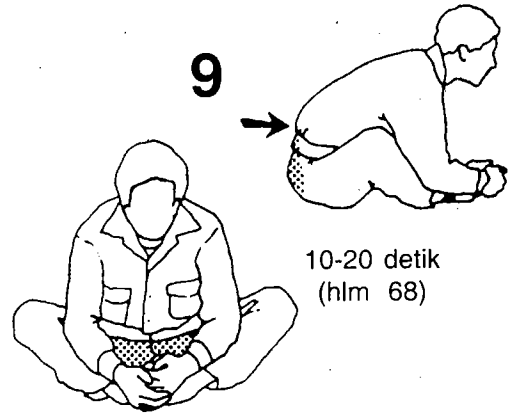
15-20 detik
(hlm. 57)



8-10 detik
tiap lengan (hlm. 54)



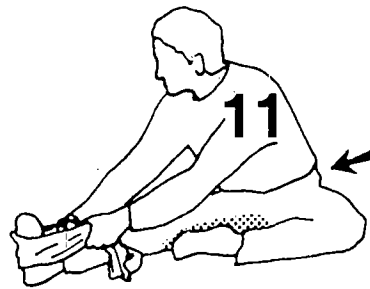
10-15 detik
(hlm. 70)



10-20 detik
(hlm 68)



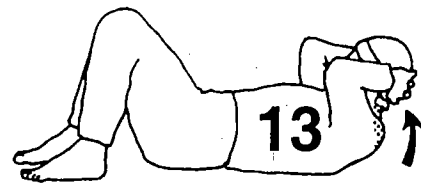
10-20 detik
tiap kaki
(hlm. 71)



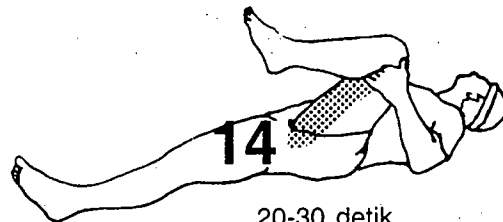
10-15 detik
tiap kaki
(hlm. 48)



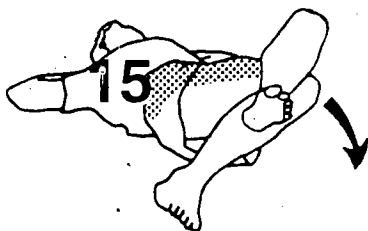
20-30 detik
(hlm. 32)



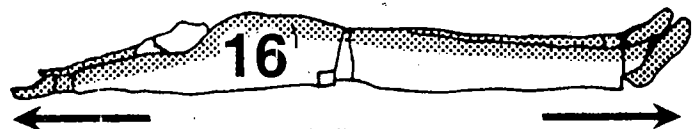
3-5 detik
2 kali (hlm. 34)



20-30 detik
tiap kaki
(hlm. 73)



10-15 detik
tiap sisi (hlm. 33)



5 detik
2 kali (hlm. 37)

Peregangan untuk Anak-anak

Kurang lebih 5 menit

Tidak ada kata terlalu dini untuk memulai peregangan! Tunjukkan pada anak-anak Anda bagaimana melakukan peregangan ini (atau perlihatkan gambar ini pada guru mereka, sehingga mereka bisa mengajarkan peregangan pada seluruh kelas). Jelaskan bahwa peregangan bukanlah perlombaan, dan bahwa mereka harus melakukan peregangan secara perlahan-lahan, berkonsentrasi pada bagian yang sedang diregangkan.



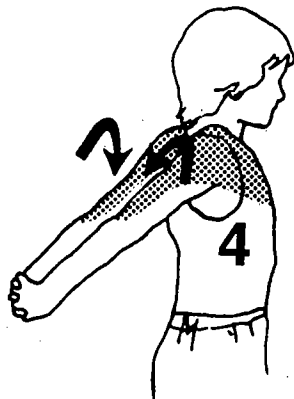
5-10 detik
(hlm. 56)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 56)



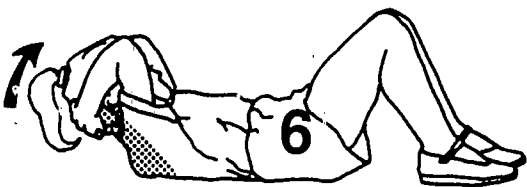
5-10 detik
tiap sisi
(hlm. 54)



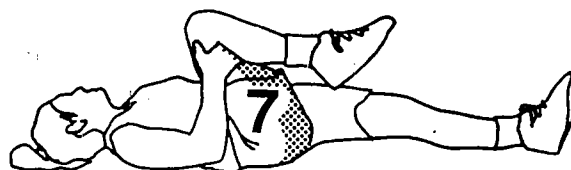
10 detik
2 kali
(hlm. 57)



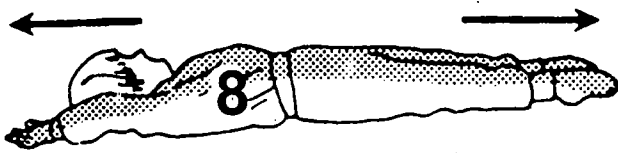
10 detik
tiap lengan
(hlm. 53)



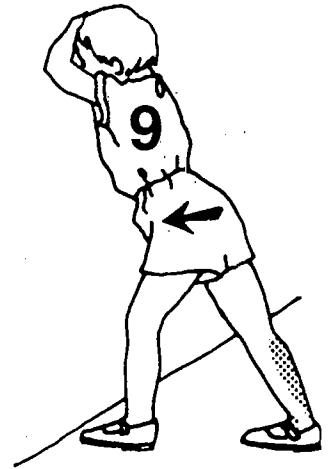
3 detik
2 kali (hlm. 34)



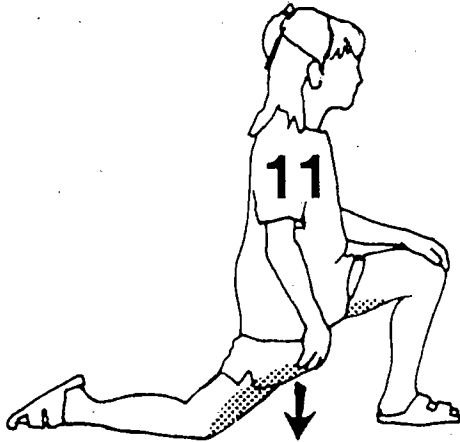
15 detik
tiap kaki (hlm. 73)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 37)



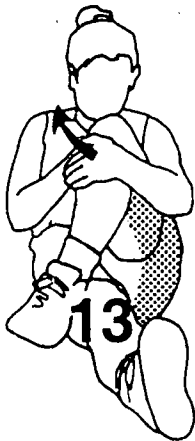
10-15 detik tiap kaki
(hlm. 82)



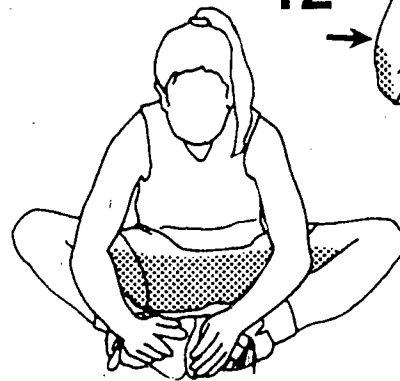
10 detik tiap kaki
(hlm. 61)



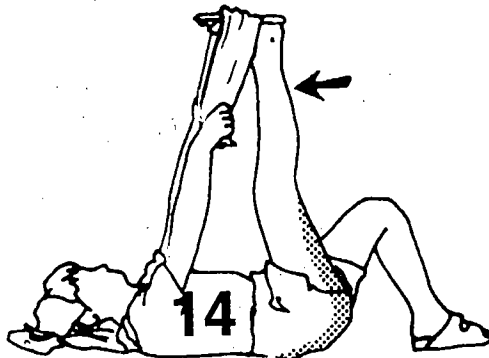
10 detik tiap kaki
(hlm. 86)



8-10 detik tiap kaki
(hlm. 71)



10-20 detik
(hlm. 68)



10-15 detik tiap kaki
(hlm. 68)

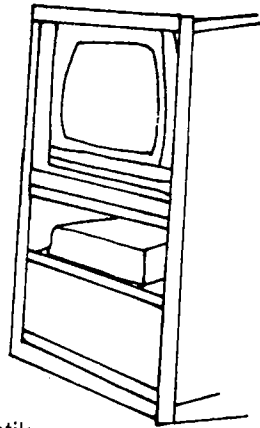
Sambil Menonton TV

Banyak orang berpikir tidak punya cukup waktu untuk melakukan peregangan, tetapi sempat menonton TV beberapa jam semalam. Nah, Anda dapat melakukan peregangan sambil menonton TV. Ini tidak akan mengganggu acara menonton Anda. Dan Anda dapat mencapai sesuatu daripada hanya berdiam diri.



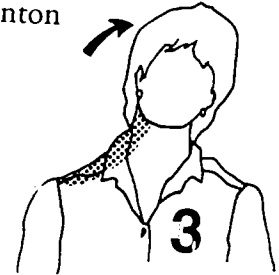
1

20-30 detik
(hlm. 69)



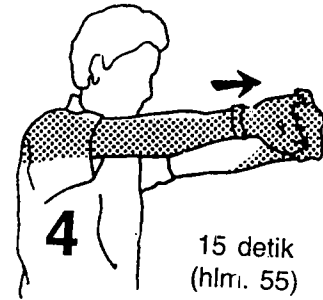
2

3-5 detik
3 kali
(hlm. 56)



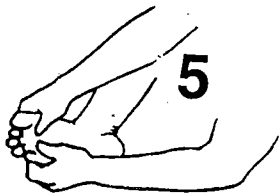
3

3-5 detik
tiap sisi (hlm. 56)



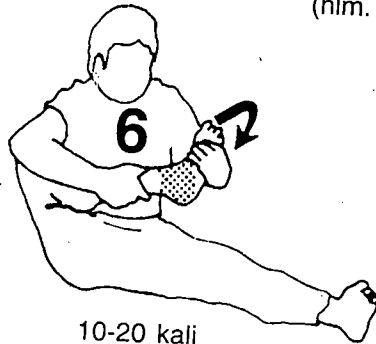
4

15 detik
(hlm. 55)



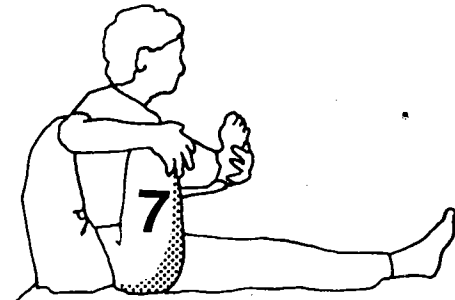
5

30-60 detik tiap
kaki (hlm. 41)



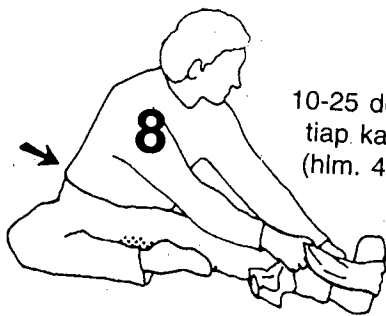
6

10-20 kali
tiap kaki
(hlm. 41)



7

10-20 kaki
tiap kaki
(hlm. 42)



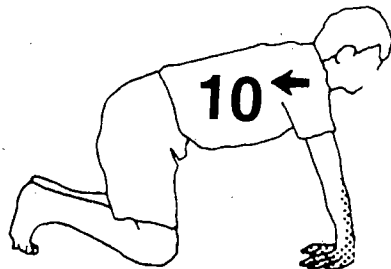
8

10-25 detik
tiap kaki
(hlm. 48)



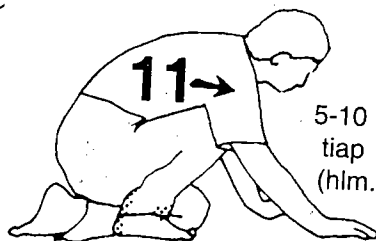
9

10-30 detik
(hlm. 112)



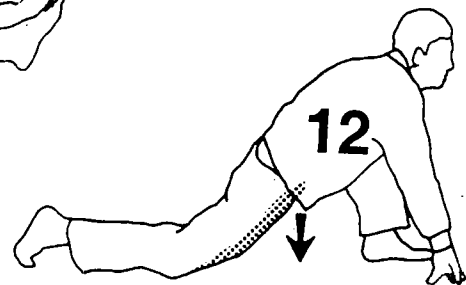
10

10-20 detik
(hlm. 52)



11

5-10 detik
tiap kaki
(hlm. 60)



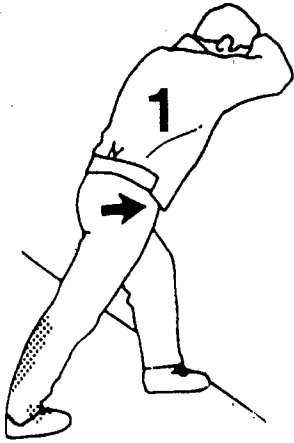
12

10-20 detik
tiap kaki
(hlm. 61)

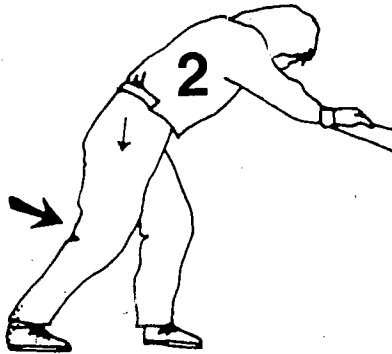
Sebelum dan Sesudah Berjalan

Kurang lebih 5 menit

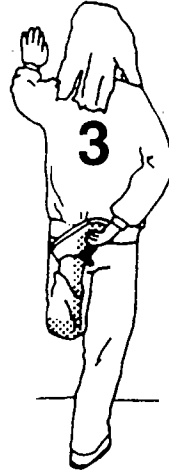
Peregangan ini akan membuat gerakan berjalan terasa bebas dan ringan. Lakukanlah pemanasan dengan berjalan beberapa menit sebelum peregangan.



20-30 detik
tiap kaki (hlm. 82)



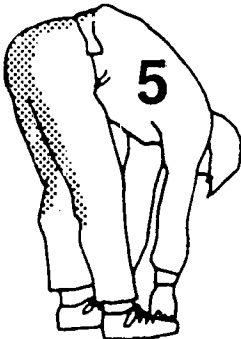
5-10 detik
tiap kaki (hlm. 82)



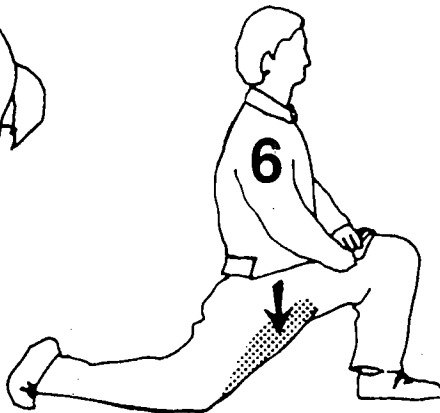
10-15 detik tiap kaki
(hlm. 86)



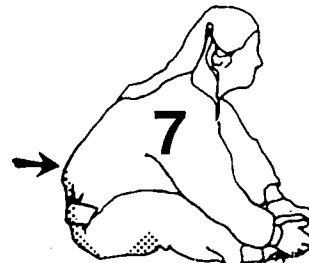
20-30 detik
(hlm. 65)



10-15 detik
(hlm. 64)



10 detik
tiap kaki (hlm. 63)



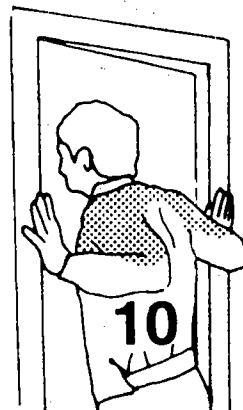
10-15 detik
(hlm. 68)



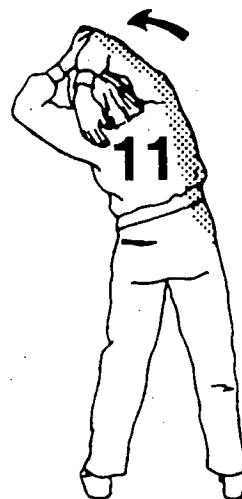
15-20 detik tiap sisi
(hlm. 71)



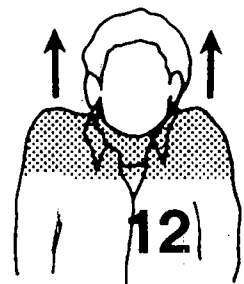
10-15 detik
tiap kaki (hlm. 47)



10-20 detik
(hlm. 57)



8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 54)

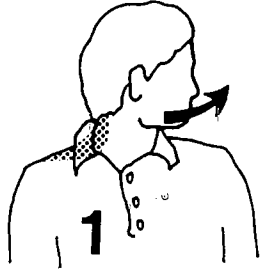


5 detik
2 kali
(hlm. 56)

Peregangan untuk Pelancong

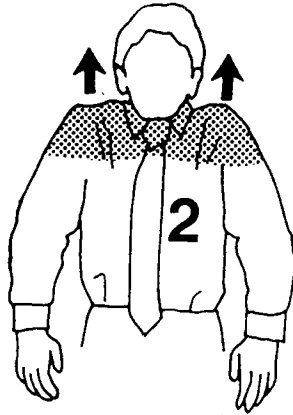
Kurang lebih 2 menit

Lakukan peregangan kapan pun sepanjang perjalanan untuk membantu tubuh agar tidak begitu kaku dan tegang.



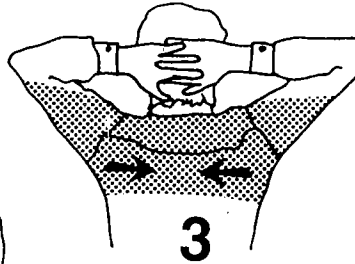
1

3-5 detik
tiap sisi
(hlm. 106)



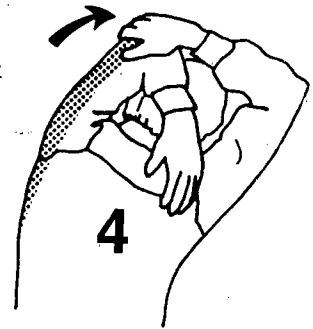
2

3-5 detik
3 kali (hlm. 56)



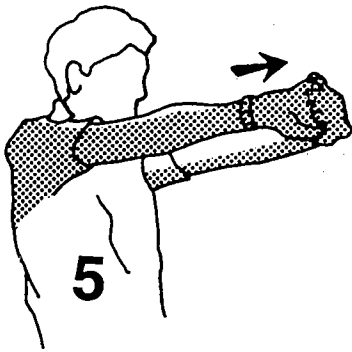
3

3-5 detik
(hlm. 64)



4

5 detik
tiap sisi
(hlm. 54)



5

15 detik
(hlm. 103)



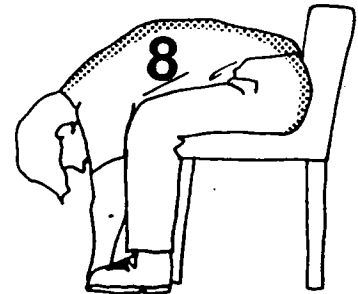
6

8-10 detik
(hlm. 103)



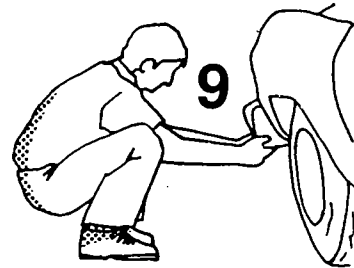
7

8-10 detik
tiap sisi
(hlm. 71)



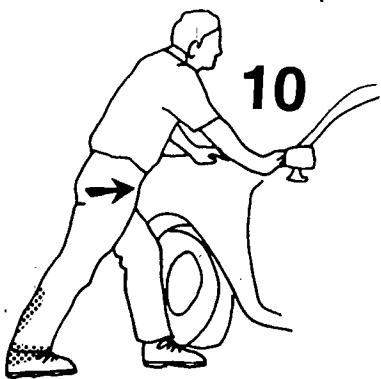
8

5 detik
(hlm. 94)



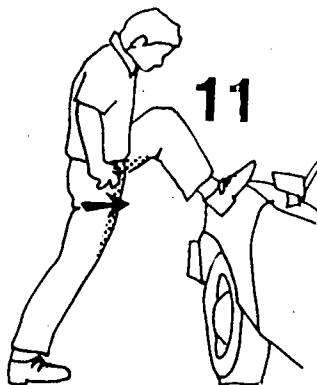
9

10 detik
(hlm. 74)



10

10 detik
tiap kaki
(hlm. 82)



11

8 detik
tiap kaki
(hlm. 85)



12

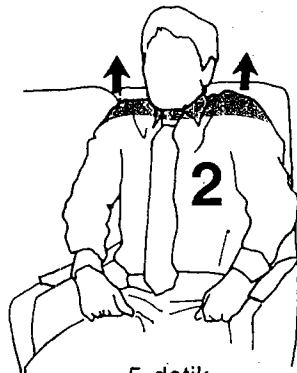
10 detik
tiap kaki
(hlm. 84)

Peregangan di Pesawat

Fotokopi halaman ini dan bawalah dalam penerbangan Anda selanjutnya. Peregangan di pesawat akan mengurangi ketegangan dan kekakuan serta membuat Anda tiba dalam kondisi lebih relaks. Jangan terkejut jika teman seperjalanan mengikuti Anda dan mulai melakukan peregangan juga. Terutama bagus dilakukan sesaat sebelum mendarat.



1
10 detik
2 kali (hlm. 100)



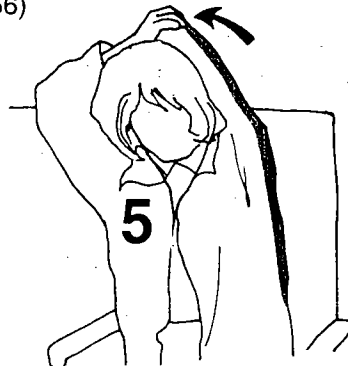
2
5 detik
2 kali (hlm. 56)



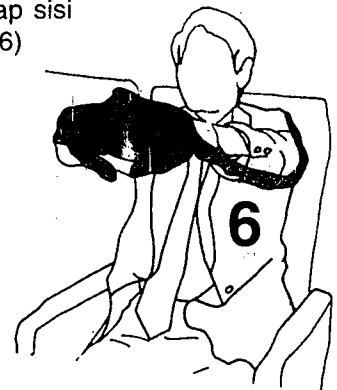
3
3-5 detik tiap sisi
(hlm. 56)



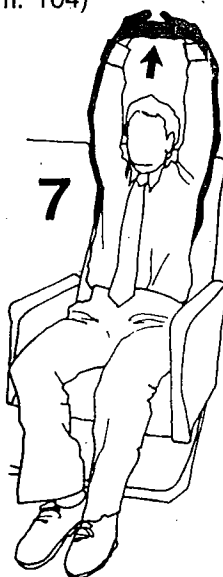
4
3-5 detik
(hlm. 104)



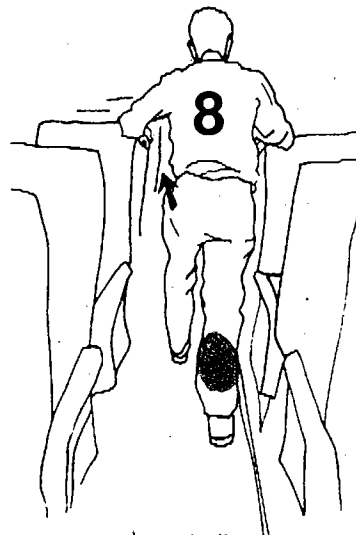
5
5 detik
tiap sisi (hlm. 53)



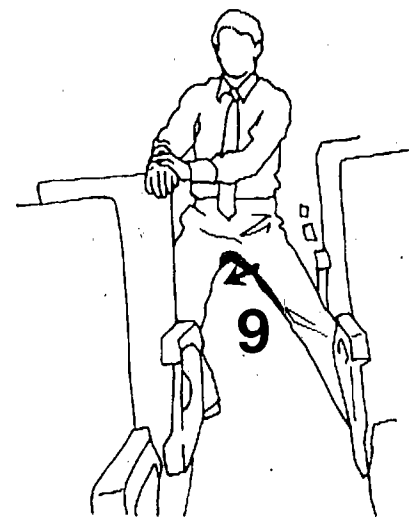
6
10 detik
(hlm. 103)



7
8-10 detik
(hlm. 103)



8
10-12 detik
tiap kaki (hlm. 86)



9
8-10 detik
tiap kaki (hlm. 84)

PEREGANGAN RUTIN

Olahraga dan Aktivitas

BAGIAN ini adalah peregangan rutin untuk olahraga dan aktivitas.

Setiap kali Anda melakukan sebuah peregangan untuk pertama kali, bacalah instruksi khusus untuk peregangan tersebut. (Lihat rujukan halaman di bawah setiap peregangan.) Setelah Anda mengikuti instruksi beberapa kali, Anda akan tahu bagaimana melakukan setiap peregangan dengan benar. Setelah itu, Anda cukup melihat gambarnya saja.

Pemanasan: Untuk olahraga yang lebih menguras keringat (lari, sepakbola, dll.), saya sarankan Anda melakukan pemanasan pendek sebelum melakukan peregangan (*jogging* selama 3-5 menit dengan lengan diayun lebar-lebar, misalnya). Lihat halaman 17-18, Pemanasan dan Pendinginan.

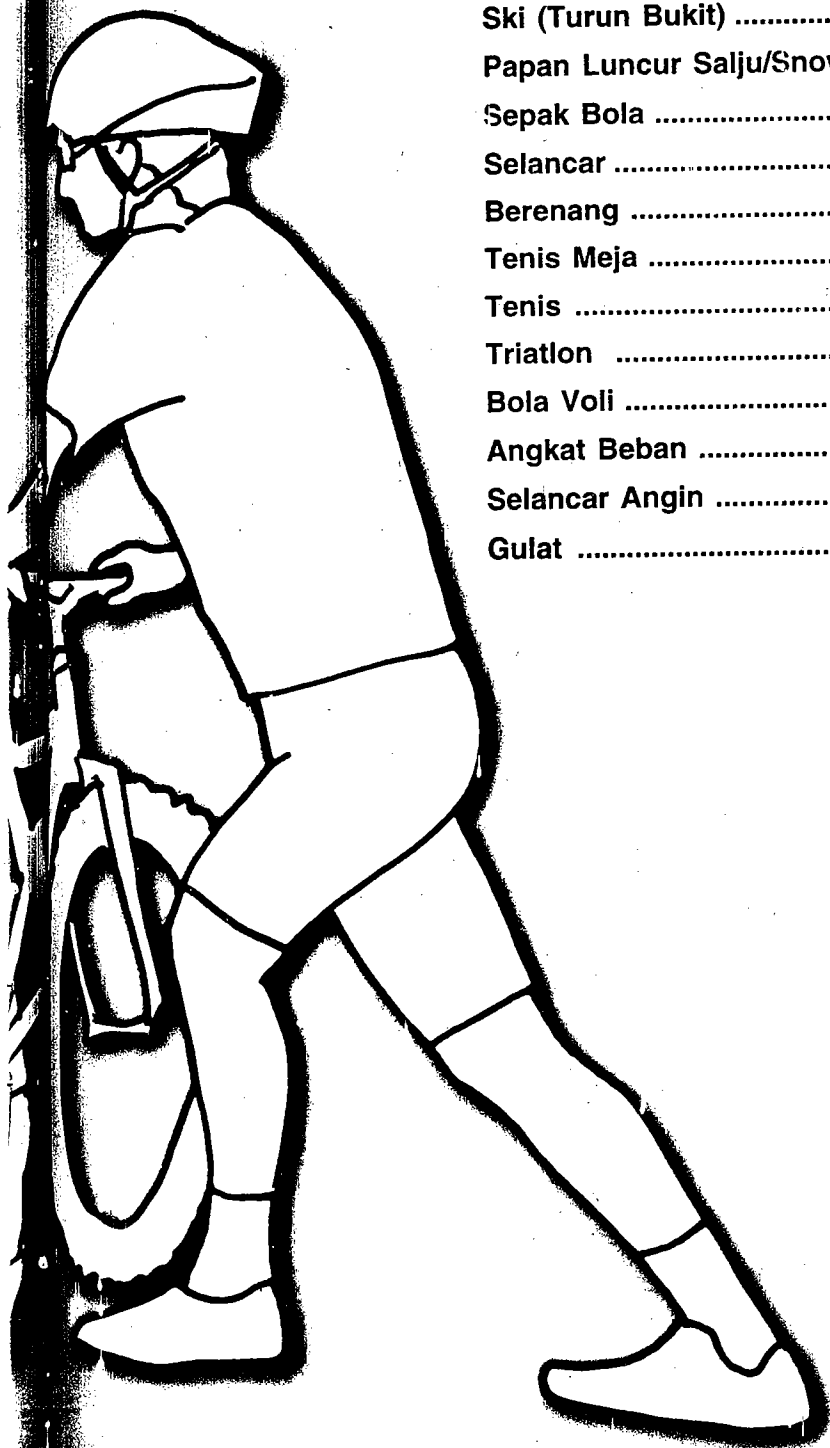
Untuk pengajar dan pelatih: Gerakan rutin ini dapat dipakai sebagai pedoman. Anda dapat menambah atau mengurangi peregangan sesuai dengan kebutuhan dan ketersediaan waktu.

Catatan: Pastikan Anda membaca Bagaimana Melakukan Peregangan di halaman 14-17 sebelum melakukan gerakan rutin ini.

Aerobik	146
Badminton	148
Baseball/Softbal	150
Basket	152
Bowling	154
Bersepeda	156
Berkuda	158
Figure Skating	160
Football	162
Golf	164
Senam	166
Hiking	168
Hoki Es	170
Bermain Rollerblade	172
Olahraga Kayak	174



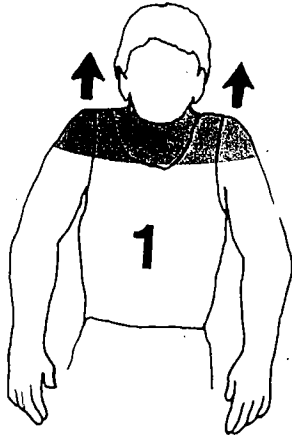
Seni Bela Diri	176
<i>Motocross</i>	178
Sepeda gunung	180
Racquetball, Bola Tangan, dan Squash	182
Panjat Tebing	184
Rodeo	186
Lari	188
Ski (Lintas Alam)	190
Ski (Turun Bukit)	192
Papan Luncur Salju/Snowboarding	194
Sepak Bola	196
Selancar	198
Berenang	200
Tenis Meja	202
Tenis	204
Triatlon	206
Bola Voli	208
Angkat Beban	210
Selancar Angin	212
Gulat	214



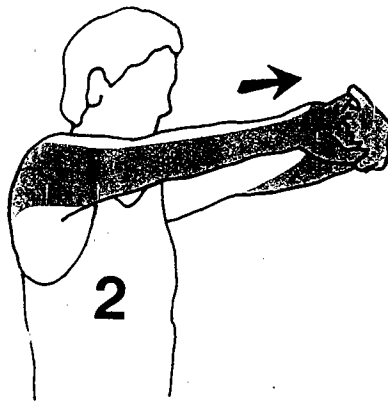
Sebelum dan Sesudah Aerobik

Sekitar 6 menit

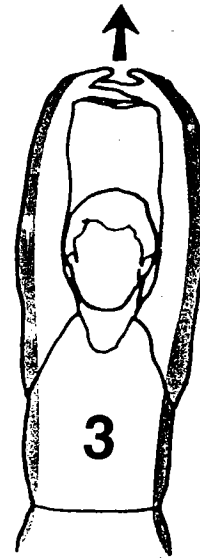
Lakukan pemanasan ringan 2-3 menit sebelum peregangan.



1
3-5 detik
2 kali (hlm. 56)



2
15 detik
(hlm. 55)



3
10 detik
(hlm. 56)



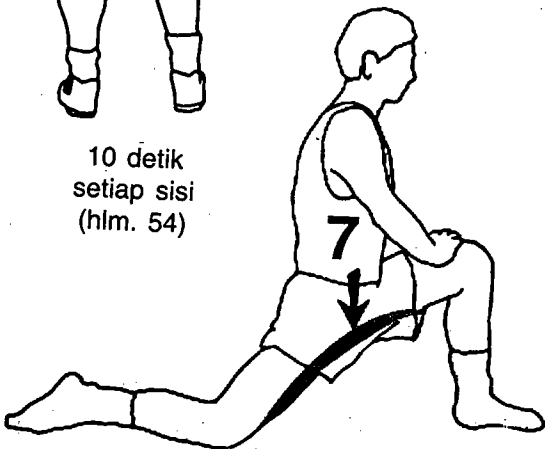
4
10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



5
30 detik
(hlm. 65)



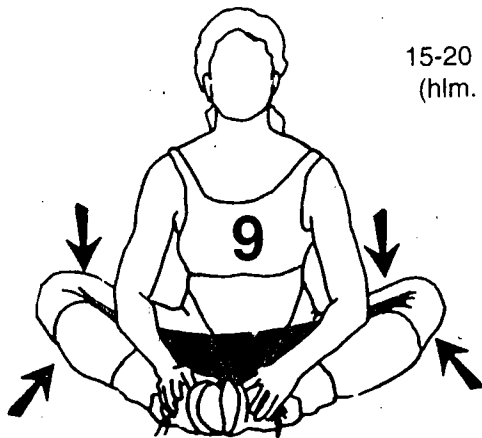
6
10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



7
10 detik
setiap kaki (hlm. 63)

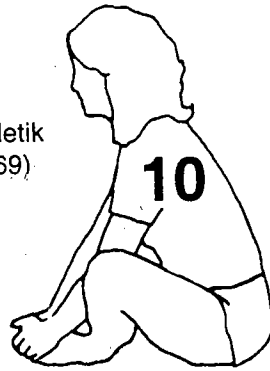


8
15 detik
setiap lengan (hlm. 51)

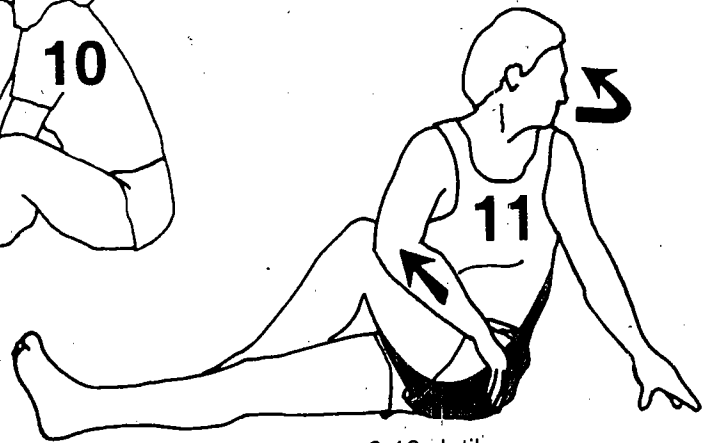


5-6 detik
(hlm. 69)

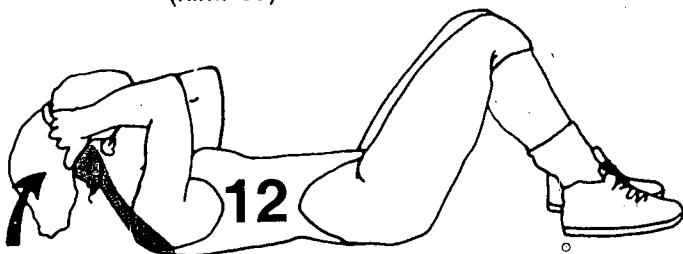
15-20 detik
(hlm. 69)



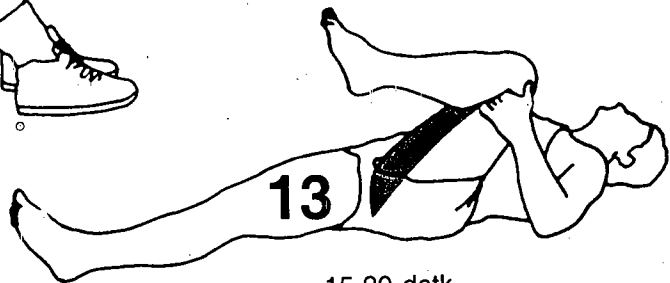
10



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



5 detik 2 kali
(hlm. 34)



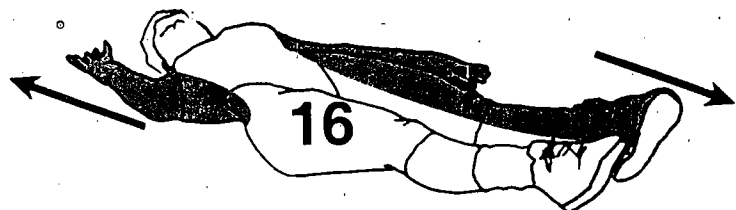
15-20 detik
setiap kaki (hlm. 38)



10-20 detik
setiap kaki (hlm. 68)



10 detik
setiap sisi (hlm. 39)



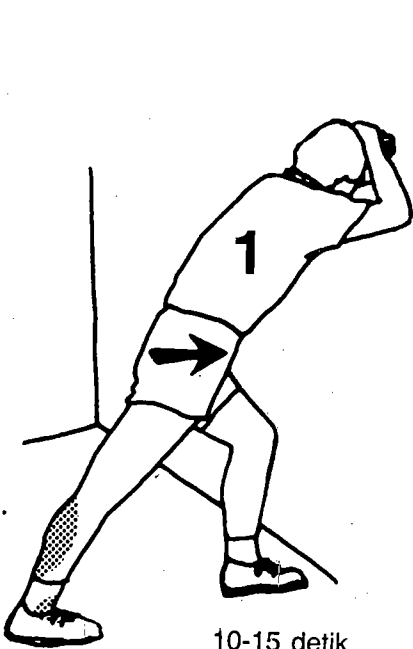
5 detik 2 kali
setiap sisi (hlm. 57)

Tidak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 16
Kurang lebih 3 menit

Sebelum dan Sesudah Badminton

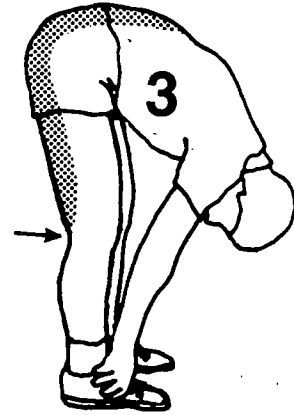
Sekitar 6 menit

Lakukan pemanasan dengan berjalan 2-3 menit sebelum peregangan.

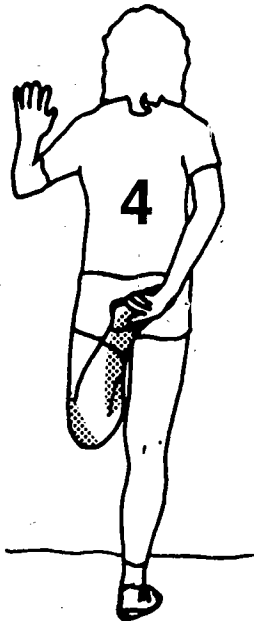


10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)

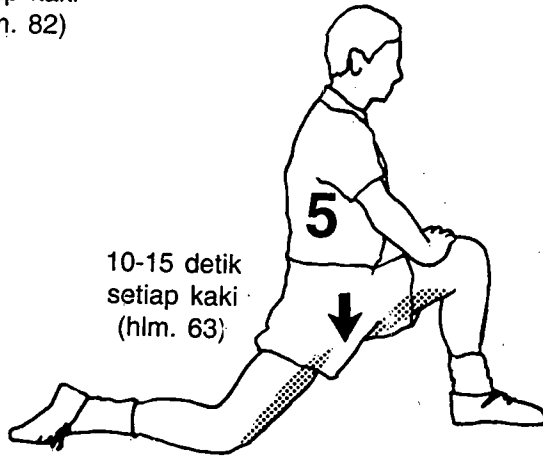
15-30 detik
(hlm. 65)



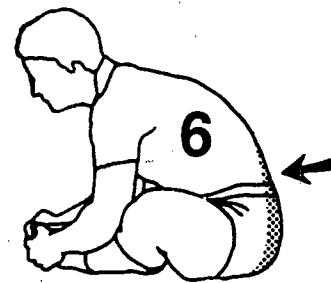
15-20 detik
(hlm. 64)



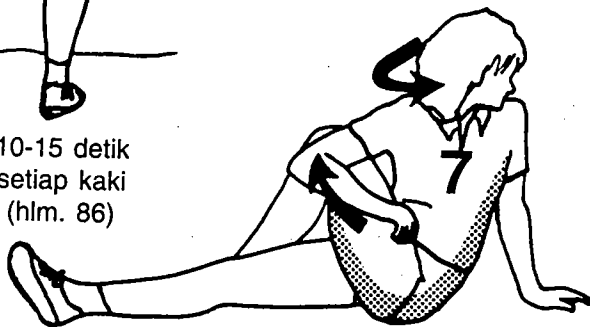
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



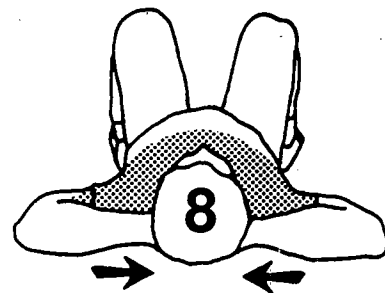
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



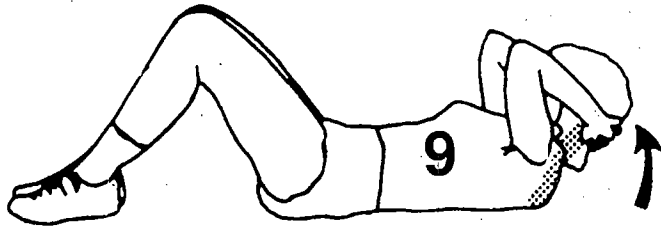
10-15 detik
(hlm. 68)



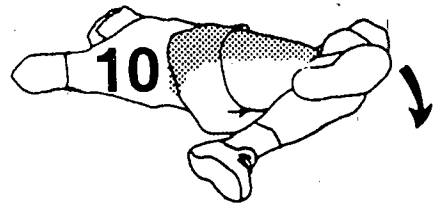
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 55)



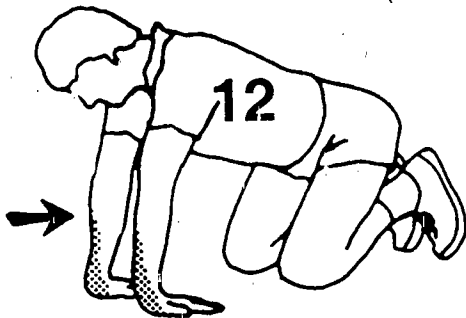
3-5 detik
2 kali (hlm. 34)



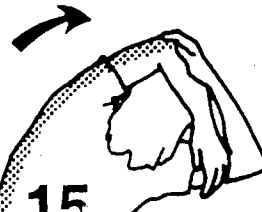
10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 33)



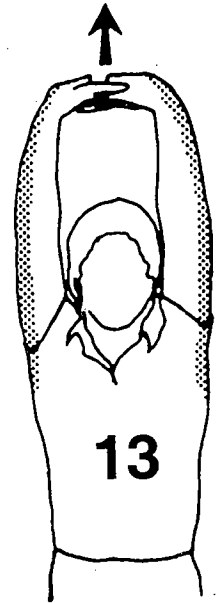
5 detik
2 kali
(hlm. 37)



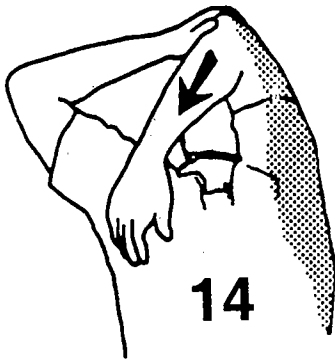
10-15 detik
(hlm. 52)



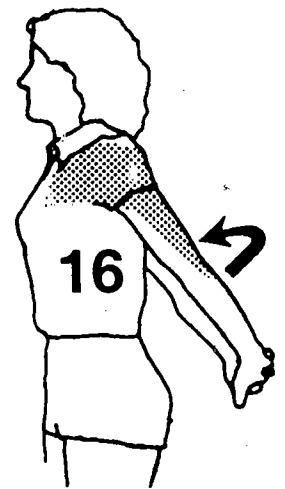
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



10-15 detik
(hlm. 56)



10 detik
setiap lengan
(hlm. 53)



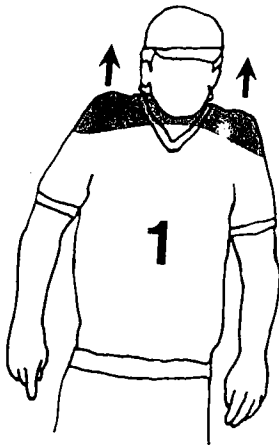
10-15 detik
2 kali
(hlm. 54)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 2, 5, 13, 14, 15, 16
Kurang lebih 3 menit

Sebelum dan Sesudah Baseball/Softball

Sekitar 8 menit

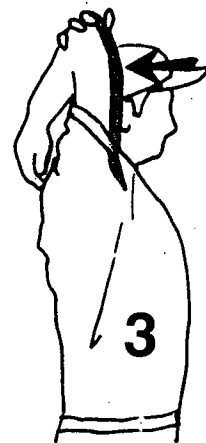
Lakukan lari-lari kecil di sekitar lapangan baseball satu putaran sebelum peregangan.



1
5 detik
2-3 kali (hlm. 56)



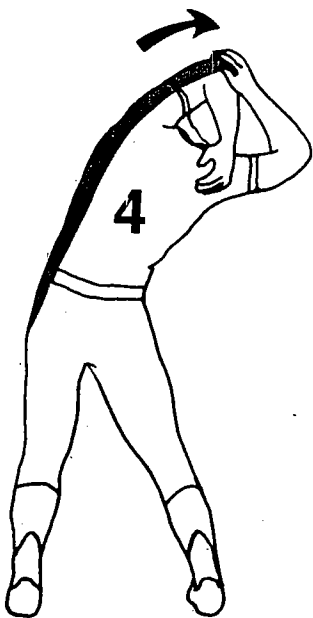
2
8-10 detik
setiap lengan
(hlm. 57)



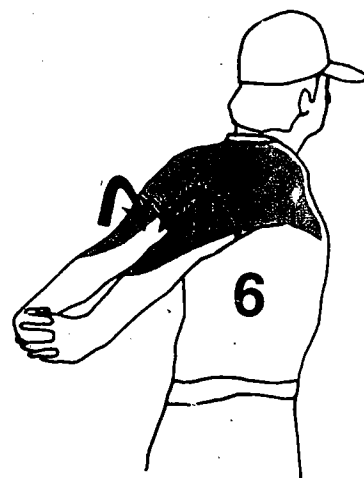
3
8-10 detik
setiap lengan
(hlm. 54)



5
15 detik
setiap lengan (hlm. 52)



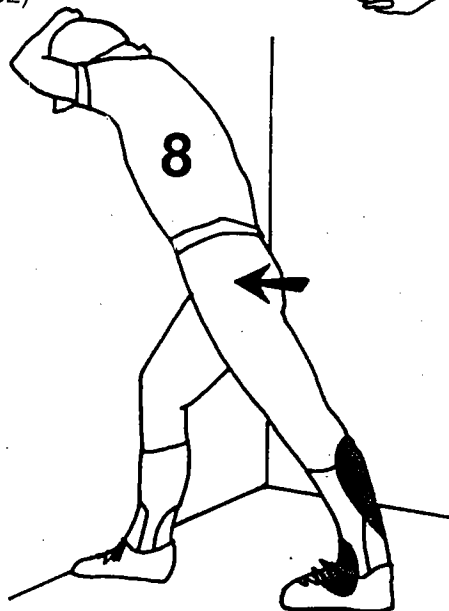
4
10 detik
setiap sisi
(hlm. 53)



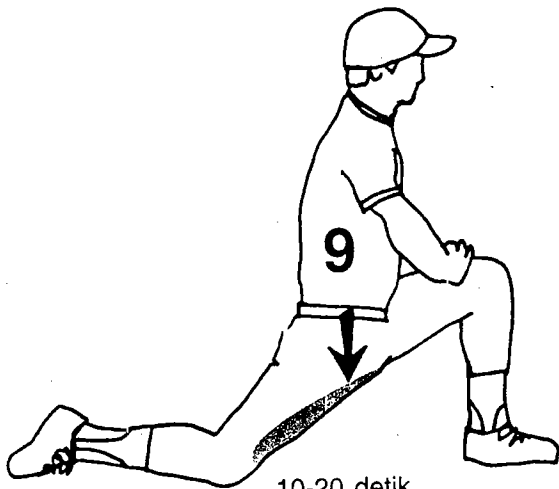
6
10-15 detik
setiap lengan
2 kali
(hlm. 57)



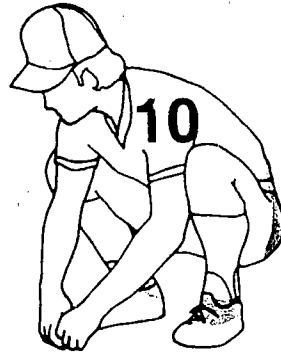
7
10-20 detik
(hlm. 52)



8
15-30 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



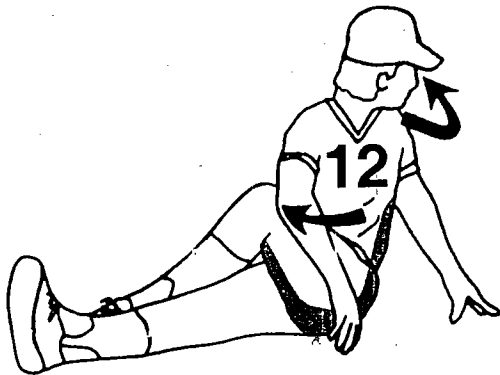
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



10-20 detik
(hlm. 76)



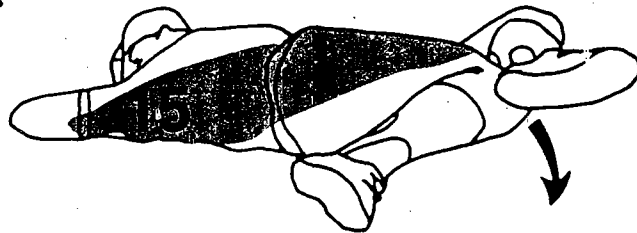
15-30 detik
(hlm. 68)



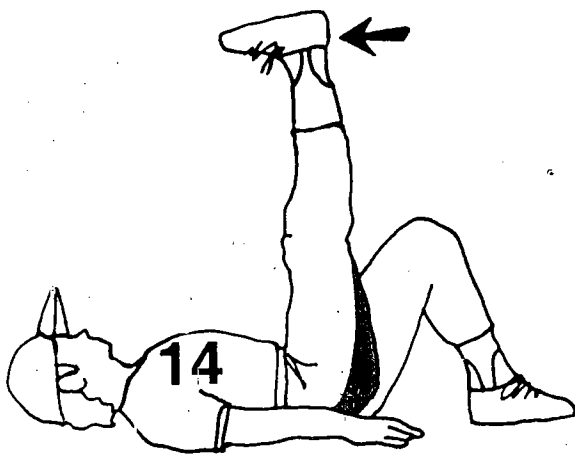
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



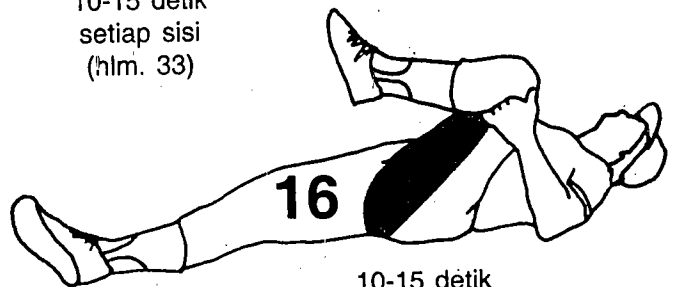
8-10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 33)



10-20 detik
setiap kaki (hlm. 68)



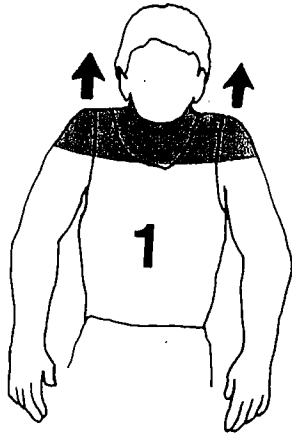
10-15 detik
setiap kaki (hlm. 38)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 3, 5, 9, 11, 12, 14, 16
Kurang lebih 4 menit.

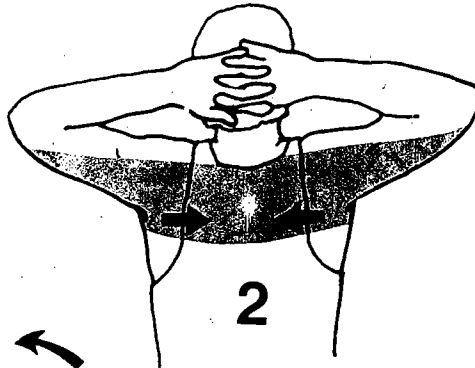
Sebelum dan Sesudah Basket

Sekitar 7 menit

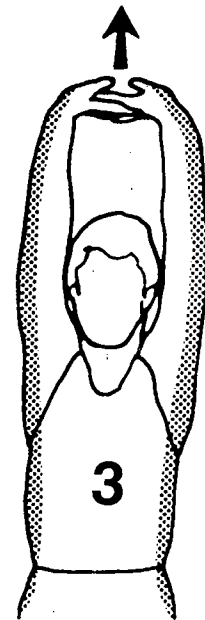
Lakukan pemanasan dengan jogging selama 3-5 menit sebelum peregangan.



5 detik
3 kali (hlm. 56)



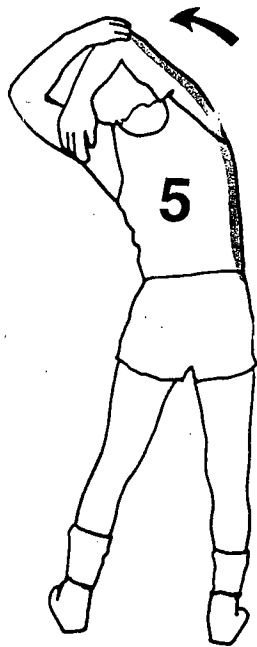
5 detik
2 kali
(hlm. 35)



15 detik
(hlm. 56)



15 detik
setiap lengan
(hlm. 53)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



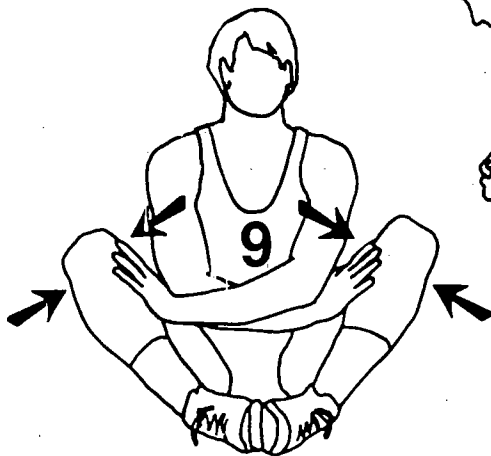
10 detik
2 kali
(hlm. 57)



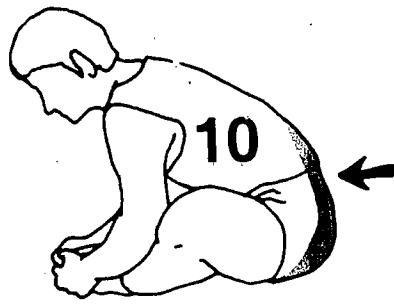
30 detik
(hlm. 65)



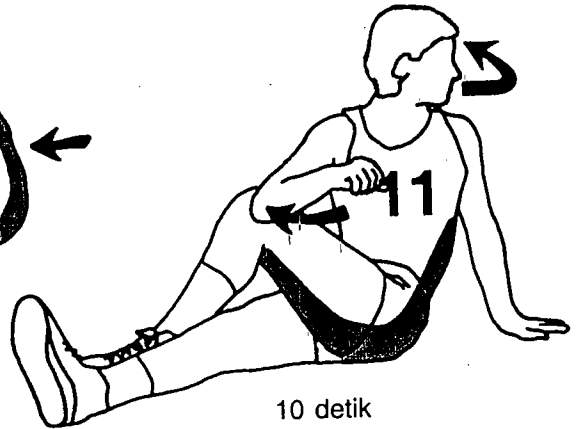
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



5-8 detik
(hlm. 69)



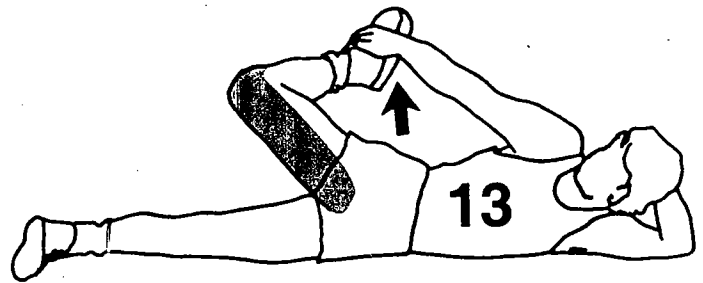
20 detik
(hlm. 68)



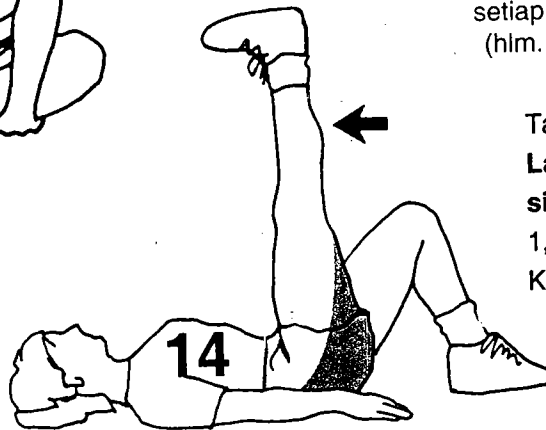
10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



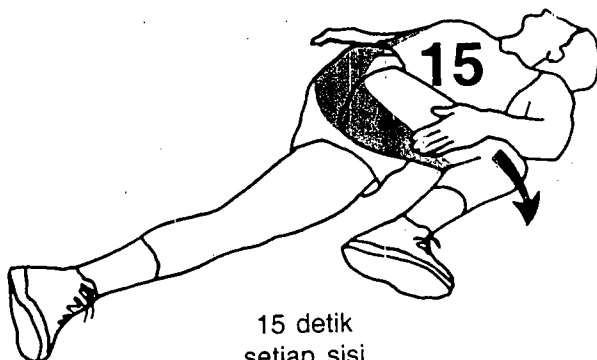
10 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



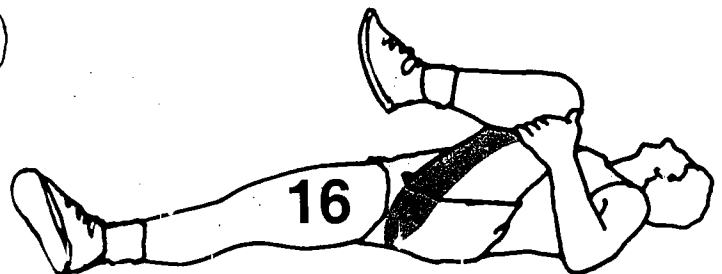
10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



15 detik
setiap sisi
(hlm. 59)

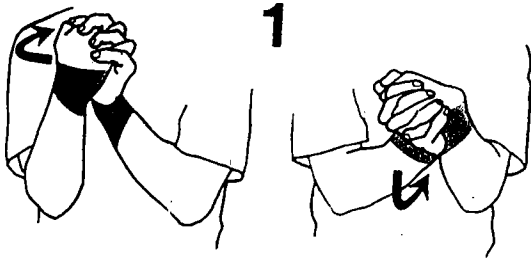


20 detik
setiap kaki
(hlm. 73)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Kurang lebih 3 menit

Sebelum dan Sesudah Bowling

Sekitar 6 menit



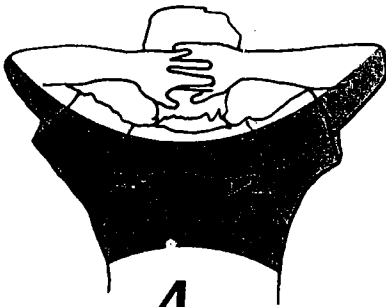
1
Putar 10 kali
pada setiap arah
(hlm. 100)



2
15 detik
(hlm. 61)



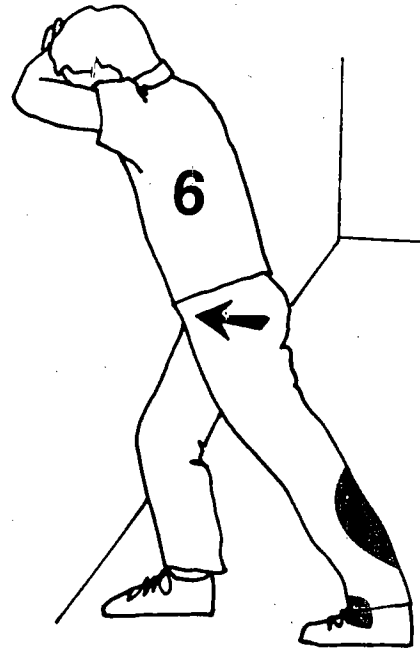
3
15 detik
setiap lengan
(hlm. 52)



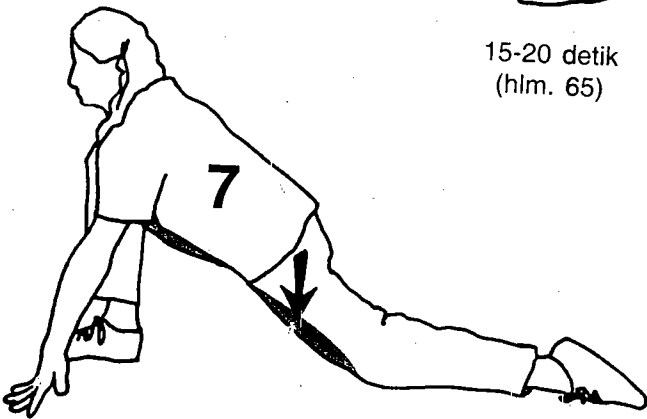
4
5 detik
2 kali
(hlm.
104)



5
15-20 detik
(hlm. 65)



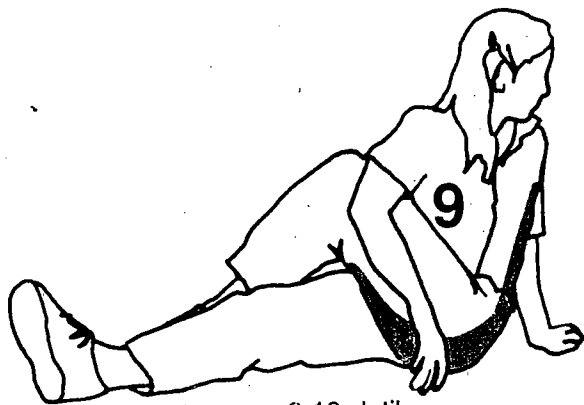
6
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 85)



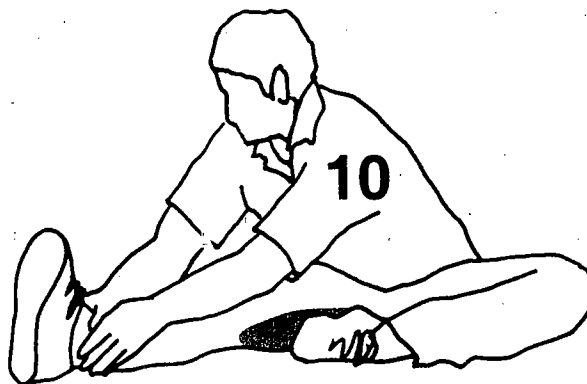
7
10 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



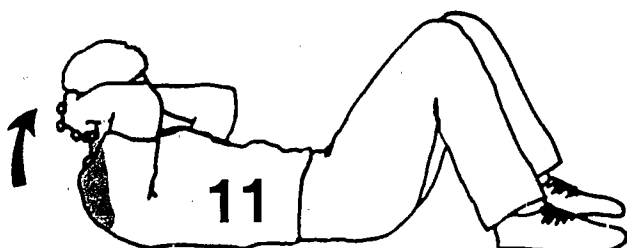
8
10 detik
(hlm. 68)



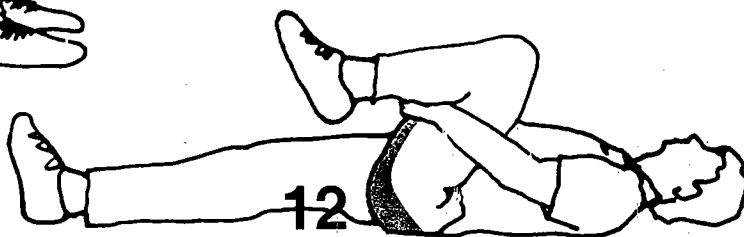
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



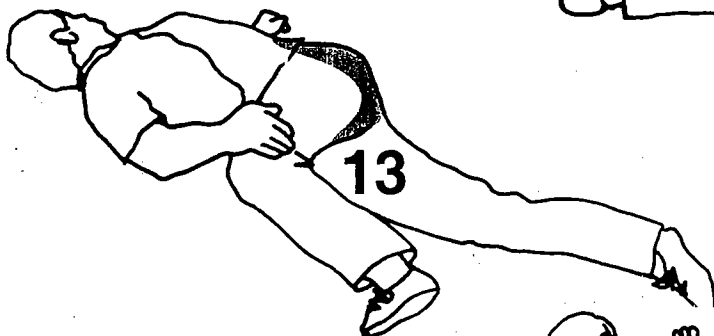
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



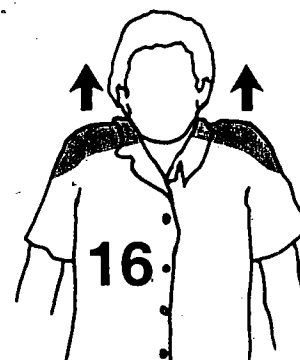
3 detik
2 kali
(hlm. 34)



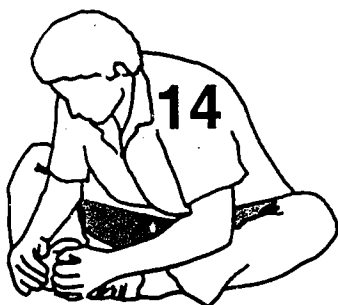
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



10 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



5 detik
3 kali
(hlm. 56)



10 detik
(hlm. 68)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

1, 2, 4, 5, 6, 7, 15
Kurang lebih 2,5 menit

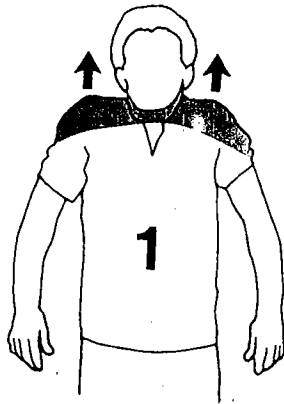
Sebelum dan Sesudah Bersepeda

Sekitar 8 menit

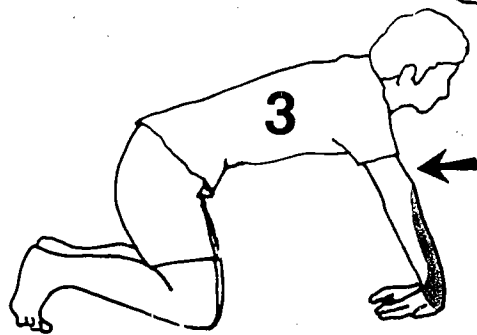
Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



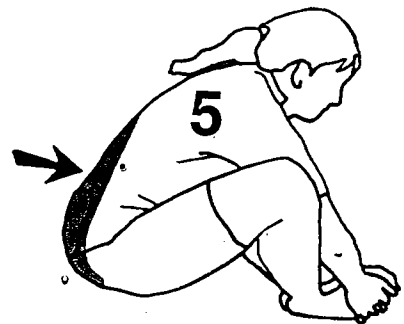
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



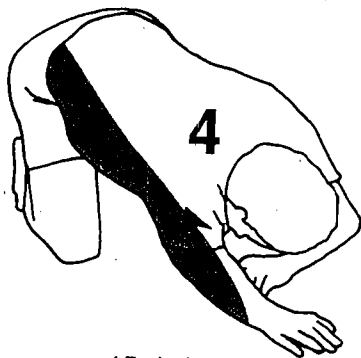
5 detik
3 kali
(hlm. 61)



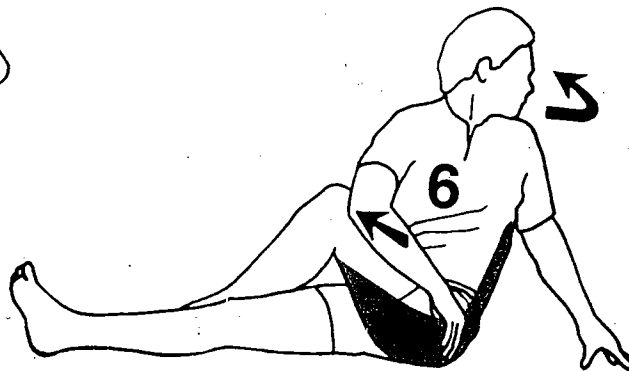
10-20 detik
2 kali
(hlm. 52)



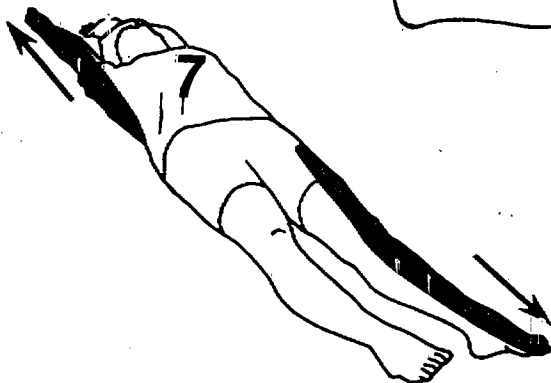
20-30 detik
(hlm. 68)



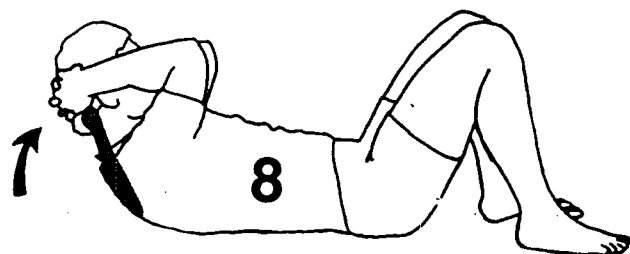
15 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



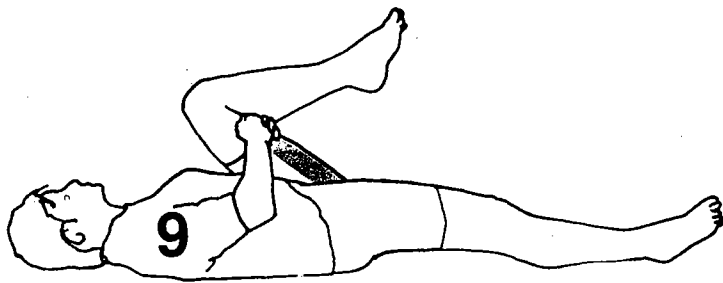
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



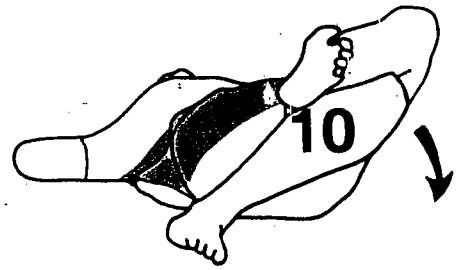
5-6 detik
setiap sisi 2 kali
(hlm. 57)



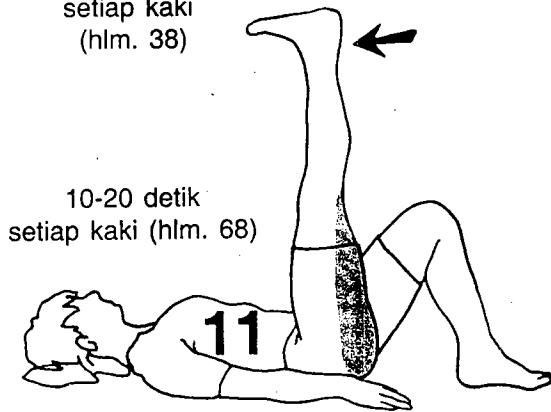
3-5 detik
2 kali (hlm. 34)



15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



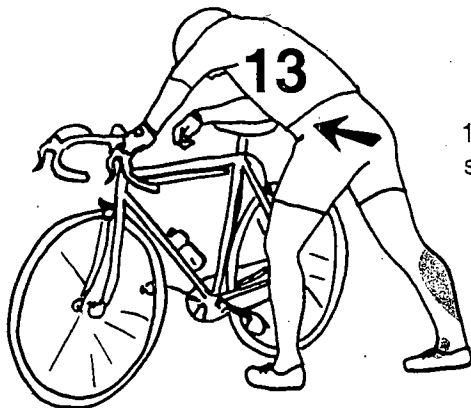
15-20 kaki
setiap sisi
(hlm. 32)



10-20 detik
setiap kaki (hlm. 68)



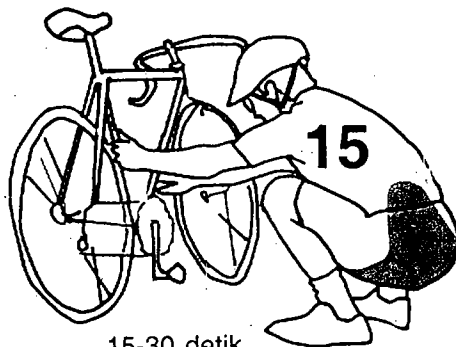
10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 44)



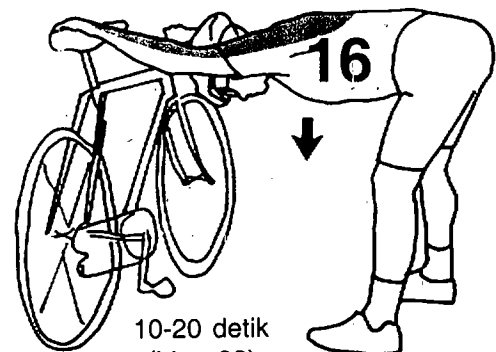
15-30 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



15-30 detik
(hlm. 76)



10-20 detik
(hlm. 92)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini
dengan menggunakan sepeda:
2, 13, 14, 15, 16
Kurang lebih 3,5 menit

Sebelum dan Sesudah Berkuda

Sekitar 5 menit

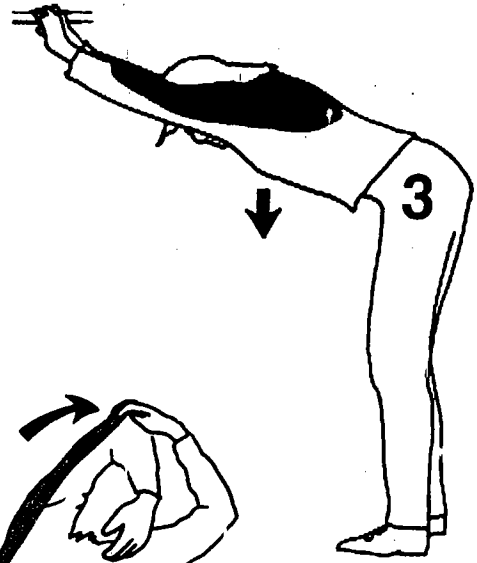
Berjalanlah selama 2-3 menit sebelum peregangan.



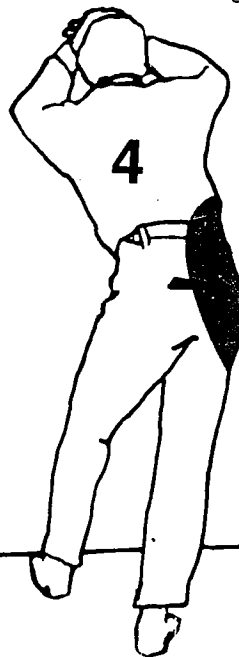
3-5 detik
2 kali (hlm. 56)



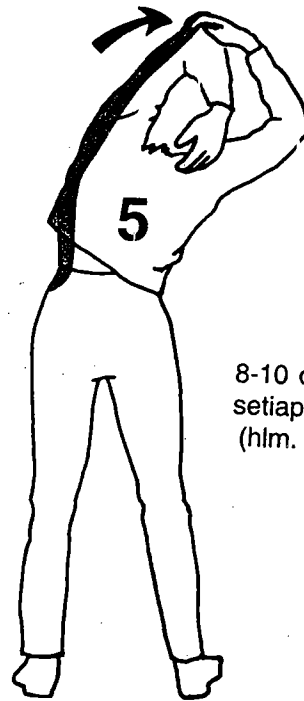
3-5 detik
setiap sisi (hlm. 56)



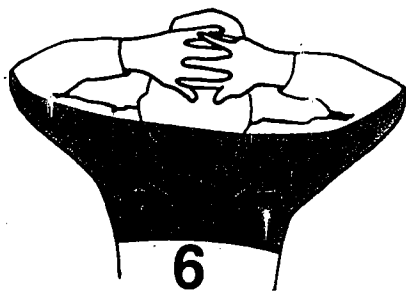
10-20 detik
(hlm. 92)



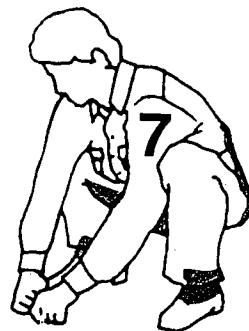
10 detik
setiap sisi
(hlm. 83)



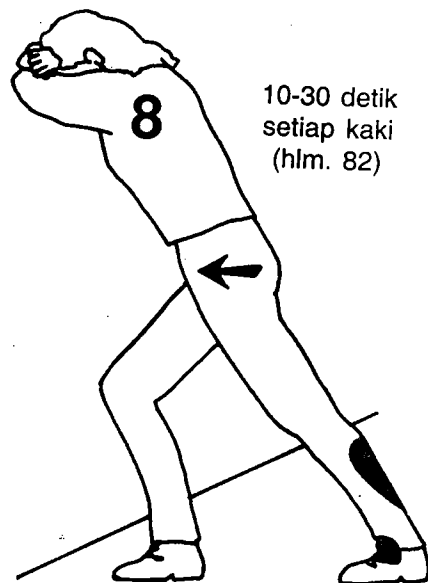
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



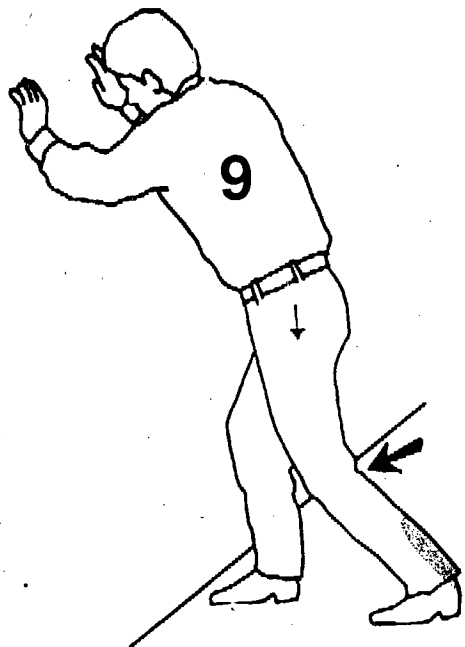
3-5 detik
2 kali (hlm. 35)



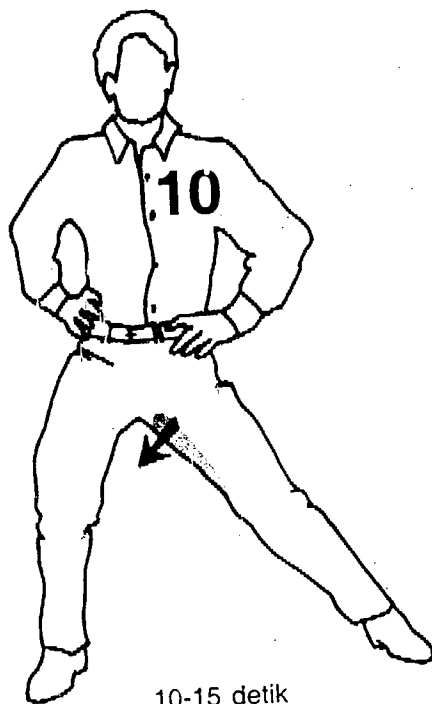
20 detik
(hlm. 76)



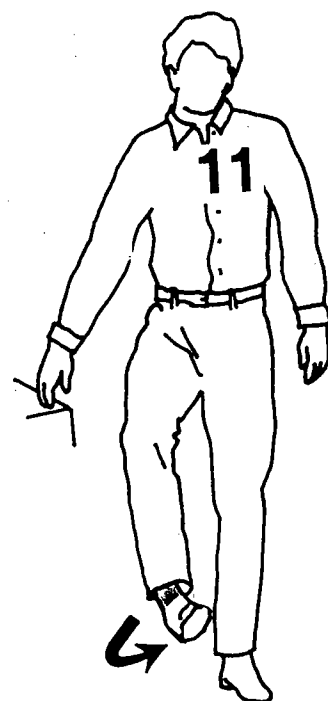
10-30 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



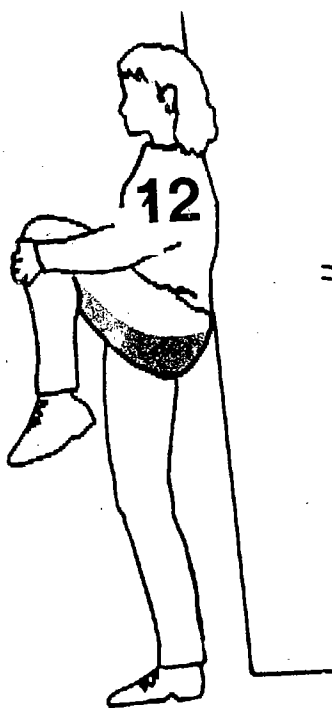
5-8 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 84)



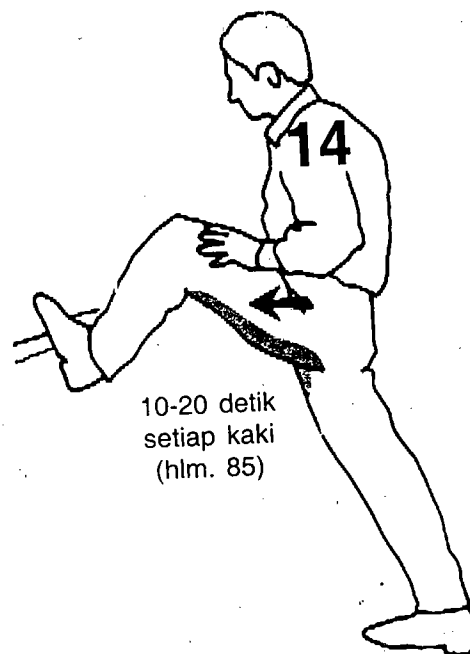
Putar setiap kaki
10-15 kali
(hlm. 82)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 84)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



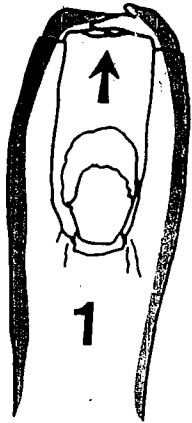
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 85)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 3, 7, 9, 12
Kurang lebih 1,5 menit

Sebelum dan Sesudah Figure Skating

Sekitar 8 menit

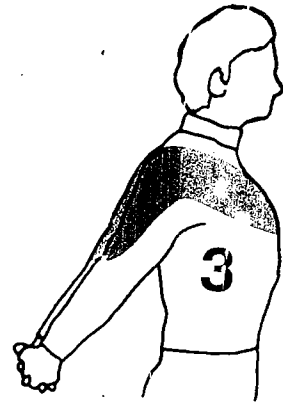
Lakukan pemanasan selama 4-5 menit sebelum peregangan.



1
15-20 detik
(hlm. 103)



2
10-12 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



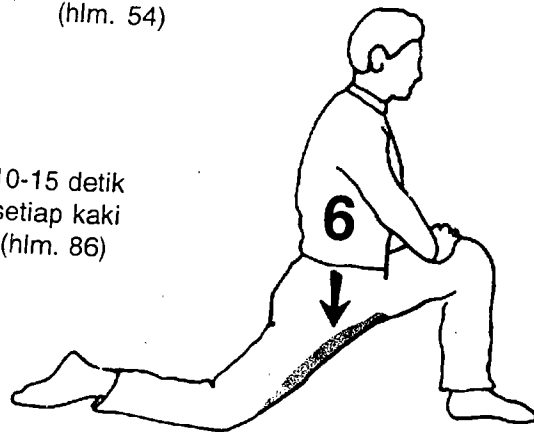
3
10-15 detik
2 kali
(hlm. 57)



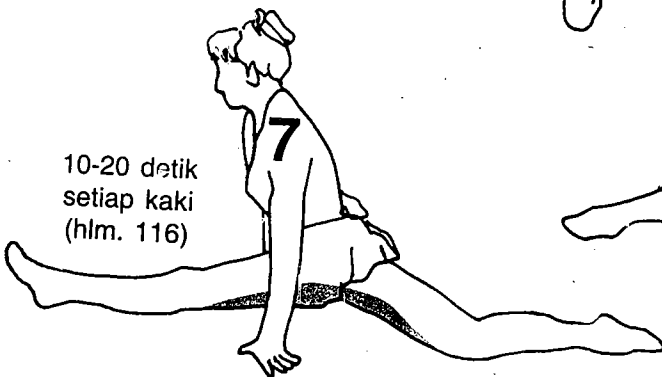
4
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



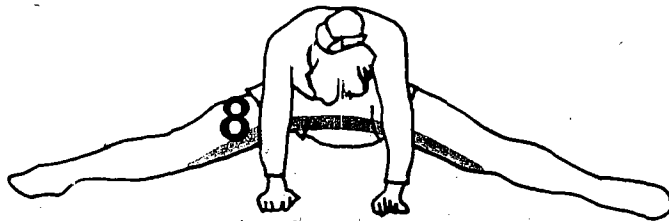
5
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



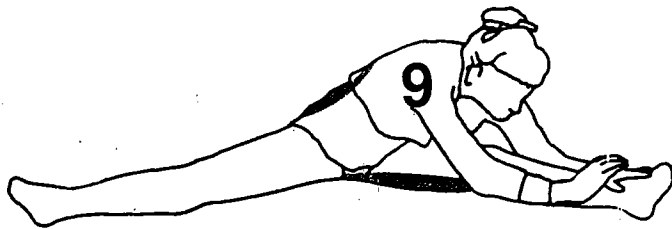
6
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



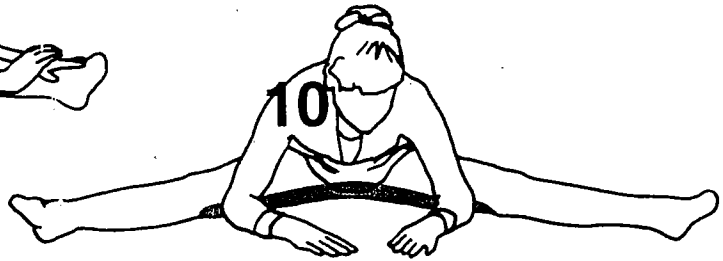
7
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 116)



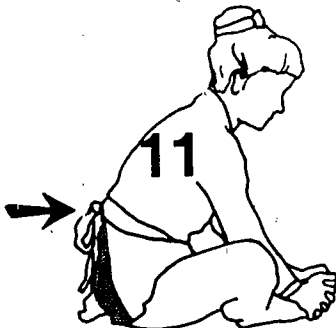
8
10-30 detik
(hlm. 117)



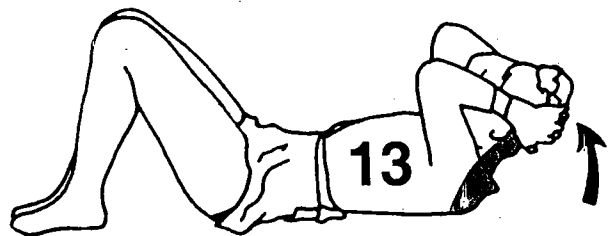
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 113)



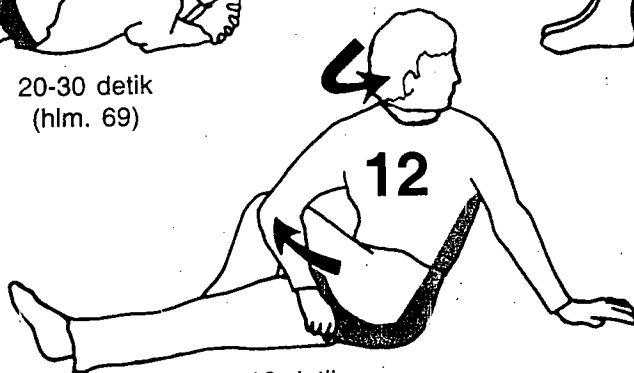
10-30 detik
(hlm. 112)



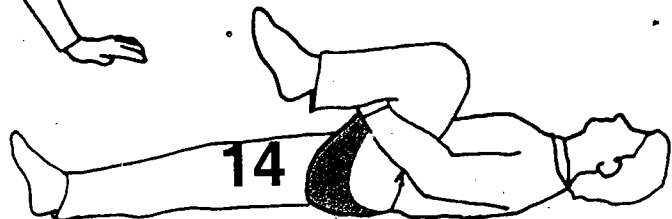
20-30 detik
(hlm. 69)



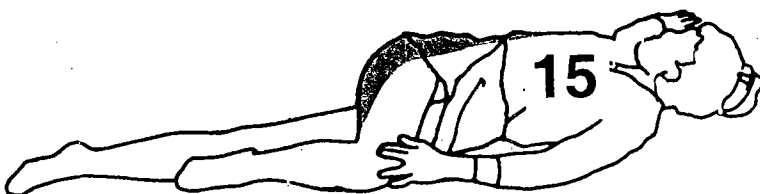
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



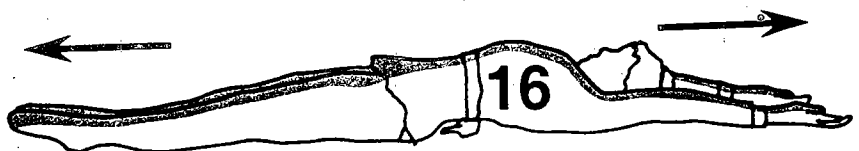
10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



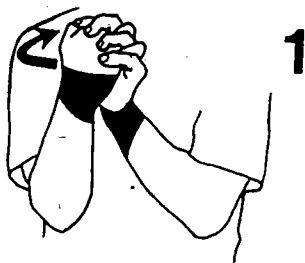
5 detik
2 kali
(hlm. 37)

Gerakan rutin singkat:
1, 2, 4, 6, 10, 11, 12, 16
Sekitar 3,5 menit

Sebelum dan Sesudah Football

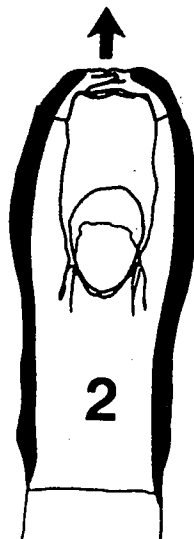
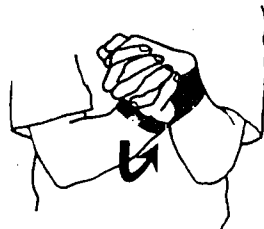
Sekitar 6 menit

Lakukan lari-lari kecil di seputar lapangan *football* sebelum peregangan.



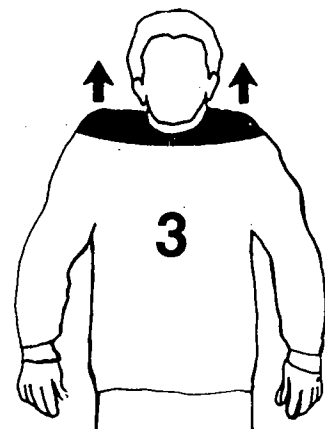
1

Putar 10-15 kali
untuk masing-masing arah
(hlm. 100)



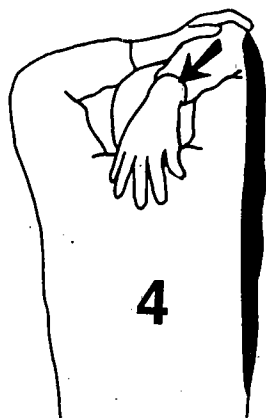
2

10 detik
2 kali
(hlm. 56)



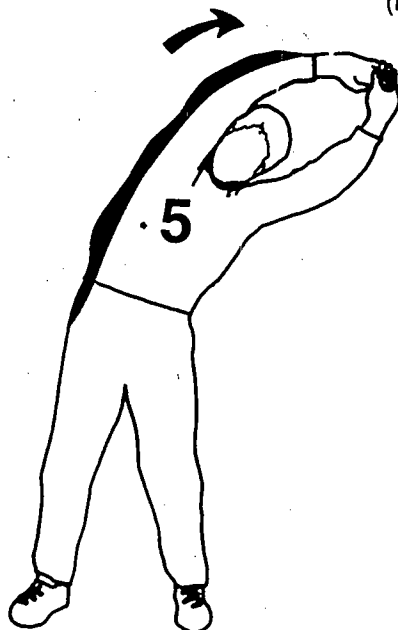
3

5 detik
2 kali
(hlm. 56)



4

10-15 detik
setiap lengan
(hlm. 54)



5

8-10 detk
setiap sisi
(hlm. 90)



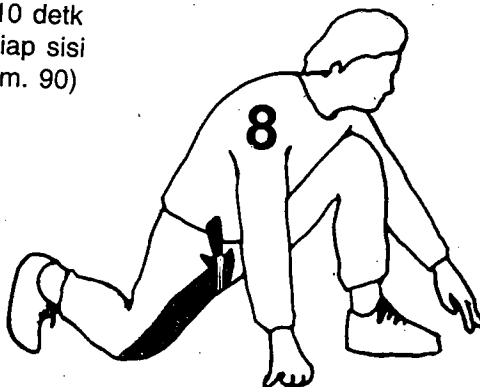
6

30 detik
(hlm. 70)



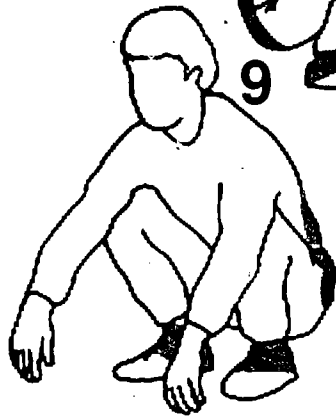
7

10-20 detik
(hlm. 64)



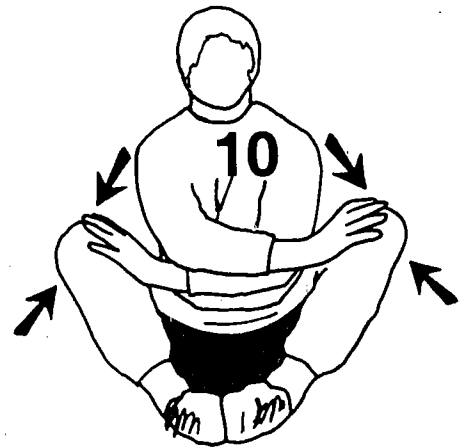
8

10-20 detik
setiap kaki (hlm. 61)



9

10-20 detik
(hlm. 76)



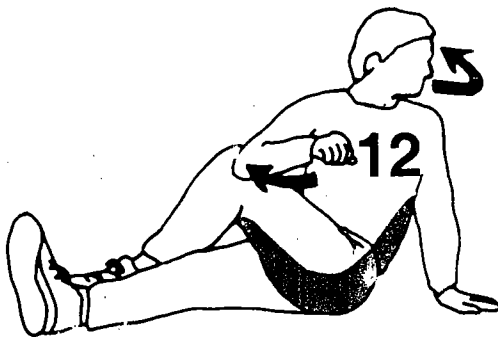
10

5-8 detik
(hlm. 69)



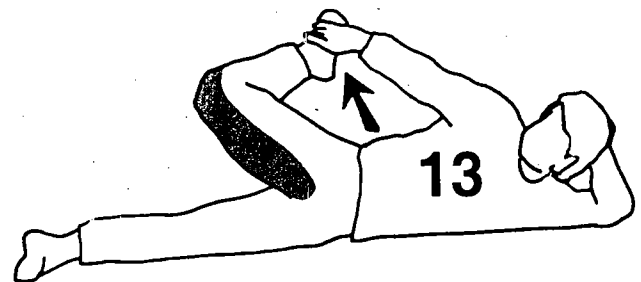
11

20 detik
(hlm. 68)



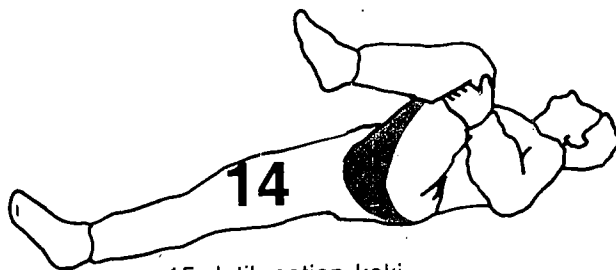
12

8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



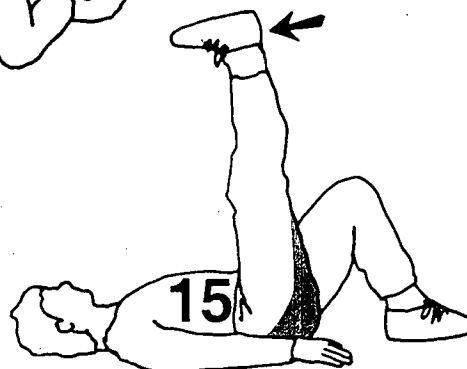
13

10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



14

15 detik setiap kaki
(hlm. 38)



15

10-15 detik
setiap kaki (hlm. 68)



16

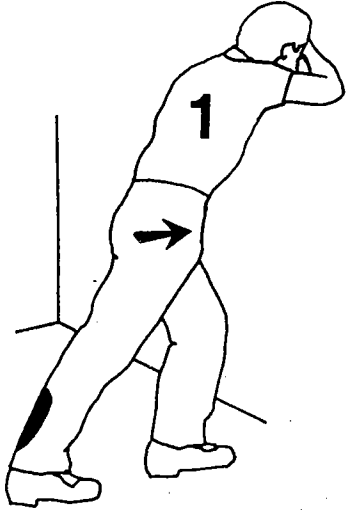
Putar setiap
pergelangan
kaki 10-15 kali
(hlm. 41)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15
Kurang lebih 3,5 menit

Sebelum dan Sesudah Golf

Sekitar 6 menit

Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



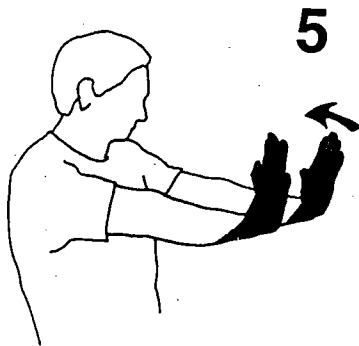
10-15 detik
(hlm. 56)



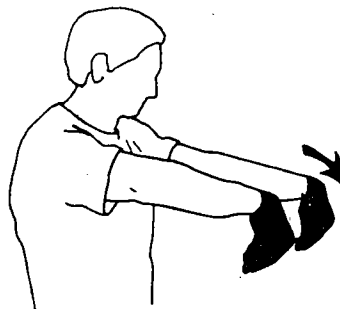
10 detik
setiap lengan 2 kali
(hlm. 53)



15-20 detik
(hlm. 65)



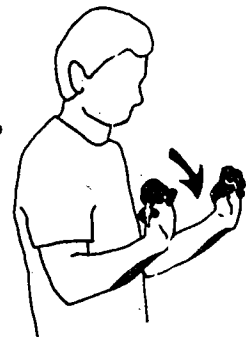
10 detik
(hlm.
100)



10 detik
(hlm. 100)



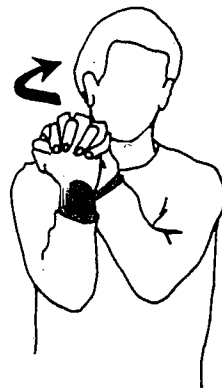
10 detik
(hlm. 100)



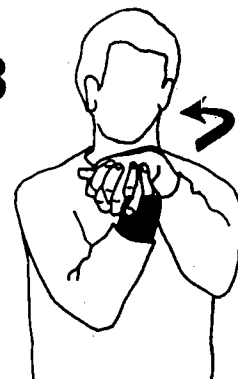
10 detik
(hlm. 100)



10 detik
(hlm.
102)



8



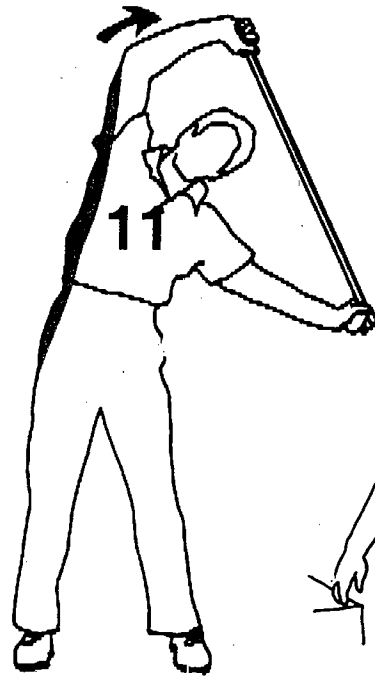
Putar 10-15 kali
ke masing-masing arah
(hlm. 102)



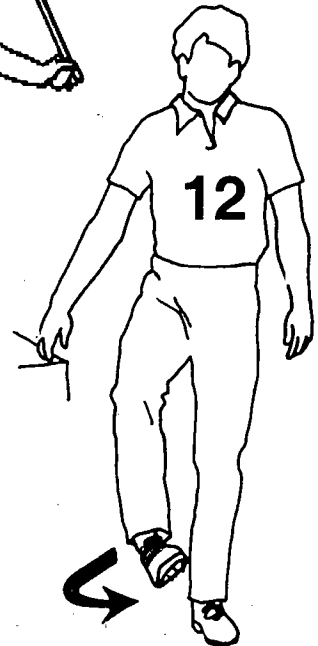
10 detik setiap lengan (hlm. 53)



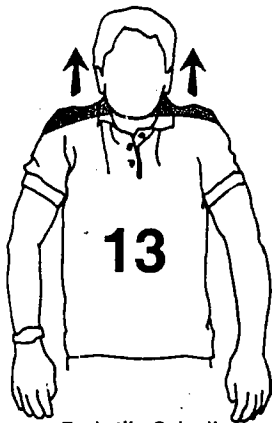
8-10 detik setiap sisi (hlm. 92)



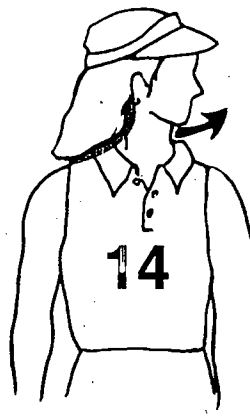
8-10 detik setiap sisi (hlm. 90)



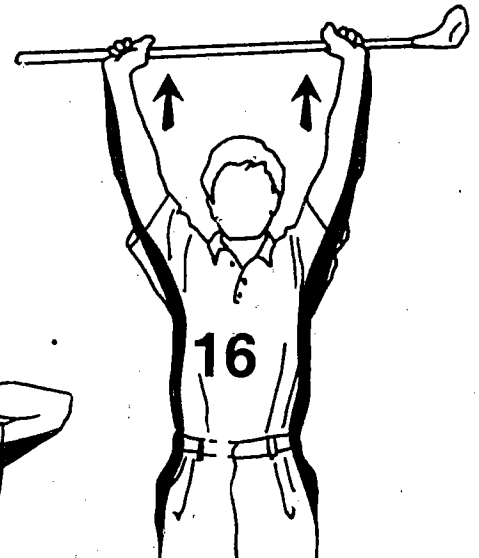
Putar setiap kaki 10-15 kali (hlm. 82)



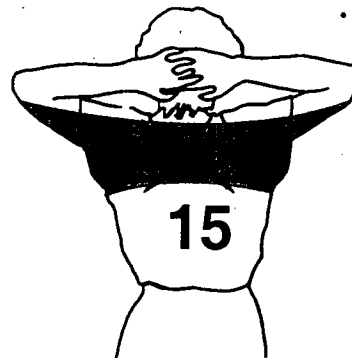
5 detik 3 kali (hlm. 56)



3-5 detik setiap sisi 2 kali (hlm. 106)



10-15 detik (hlm. 56)



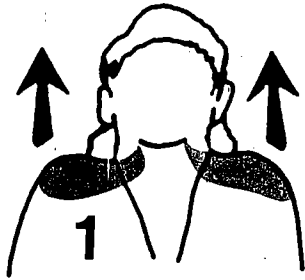
5 detik 3 kali (hlm. 104)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 2, 4, 5, 6, 9, 10, 16
Kurang lebih 3 menit

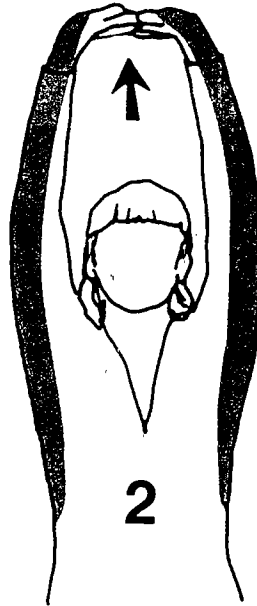
Sebelum dan Sesudah Senam

Sekitar 8 menit

Lakukan pemanasan 4-5 menit dengan berjalan atau *jogging* sebelum peregangan.



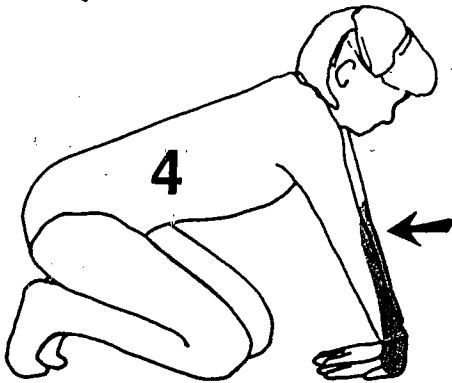
5 detik
3 kali
(hlm. 56)



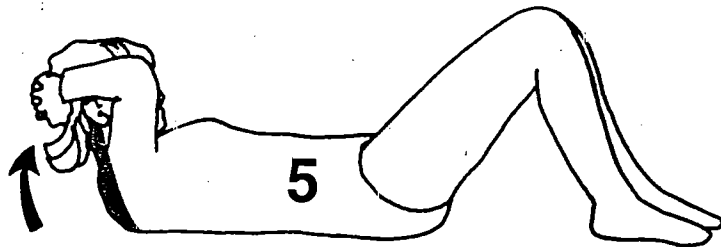
15 detik
(hlm. 56)



10-12 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



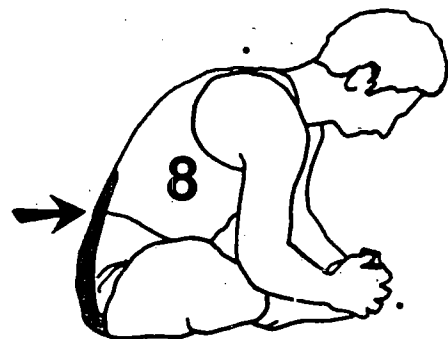
10-15 detik
2 kali (hlm. 52)



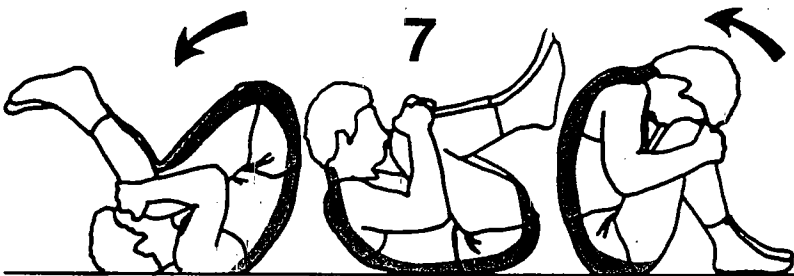
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



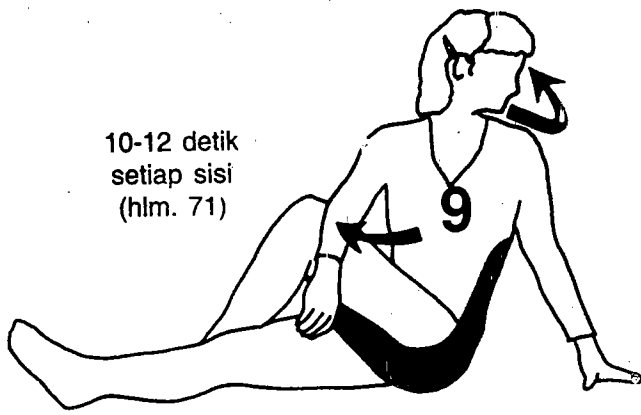
10-20 detik
setiap sisi (hlm. 33)



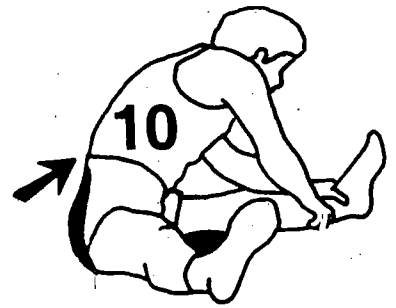
30 detik
(hlm. 76)



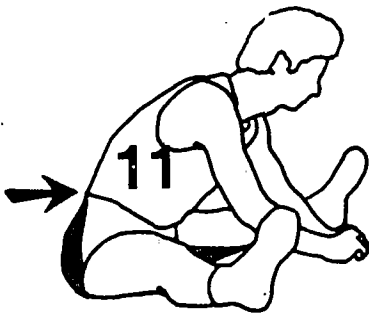
Berguling perlahan
6-12 kali (hlm. 73)



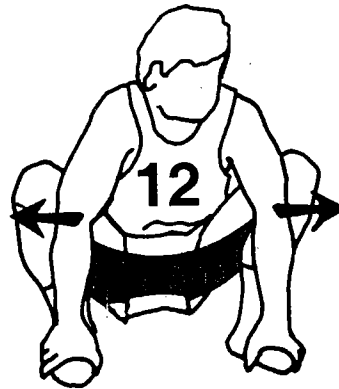
10-12 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



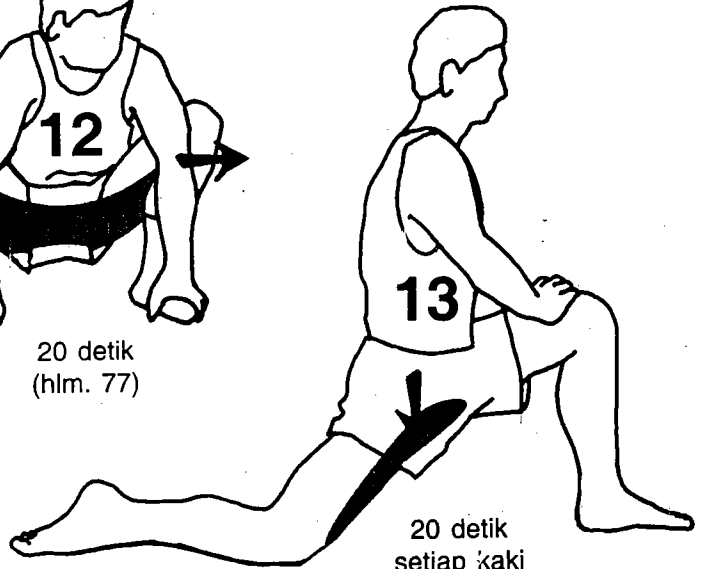
30-40 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



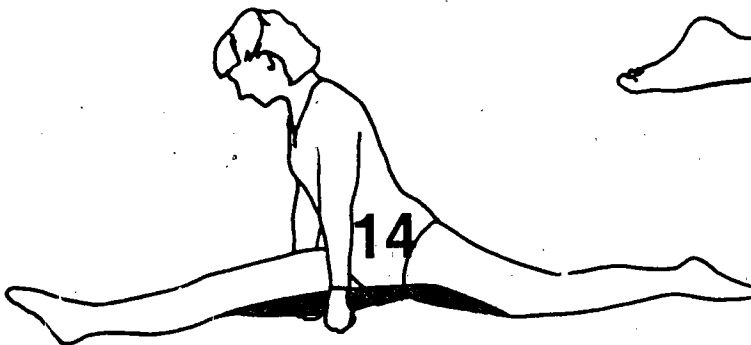
30-40 detik
(hlm. 111)



20 detik
(hlm. 77)



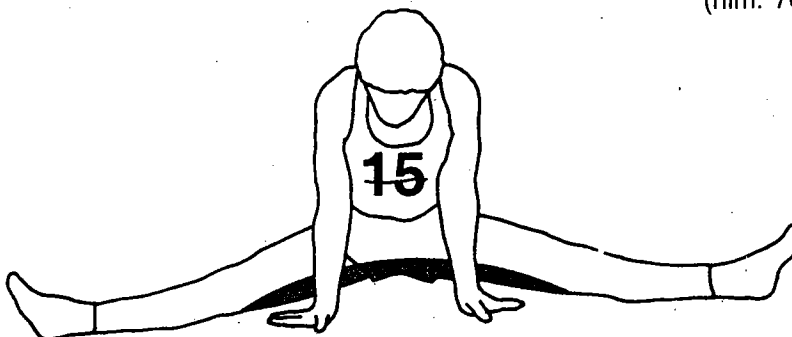
20 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



15 detik
2 kali
(hlm. 116)



20-30 detik
(hlm. 76)

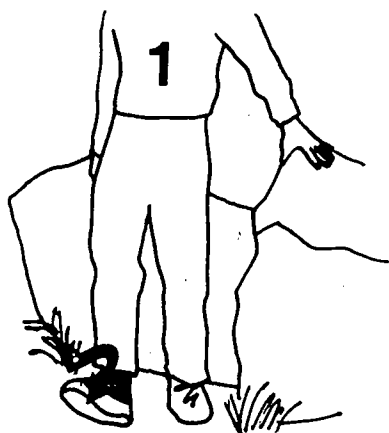


15-30 detik
(hlm. 113)

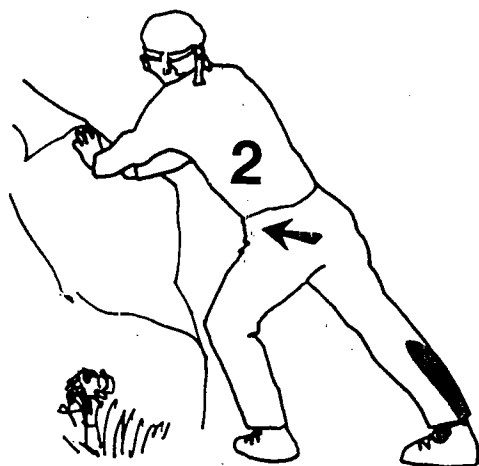
Gerakan rutin singkat:
2, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 16
Sekitar 4 menit

Sebelum, Selama Istirahat, dan Setelah Hiking

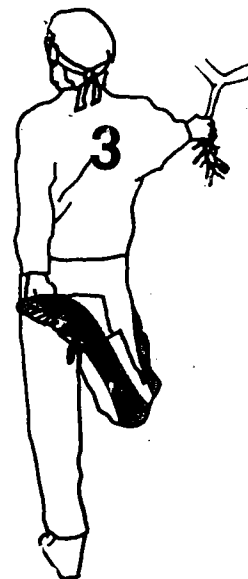
Sekitar 7 menit



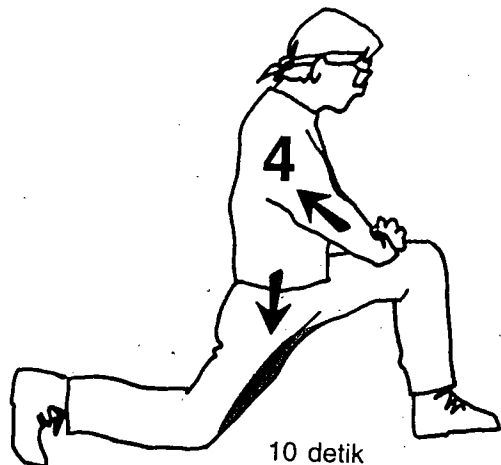
Putar setiap kaki
10-15 kali
(hlm. 82)



15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



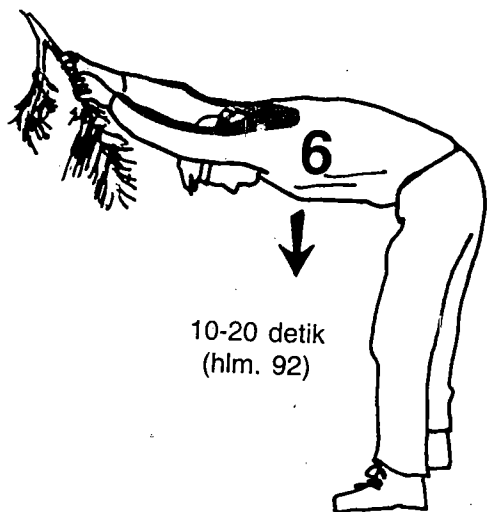
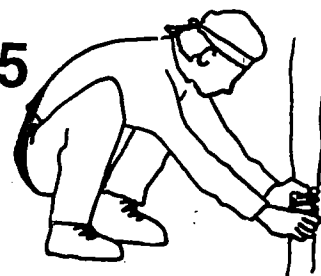
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



(hlm. 76)



10-20 detik
(hlm. 92)



8-10 detik
setiap lengan
(hlm. 54)



3-5 detik
beberapa kali
(hlm. 56)



15 detik
(hlm. 56)



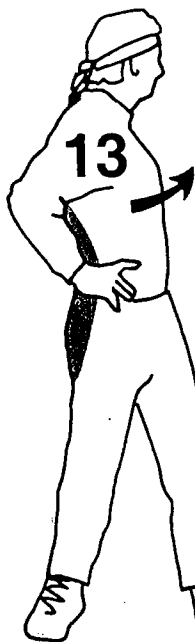
10-15 detik
(hlm. 57)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 57)



10 detik
2 kali
(hlm. 56)



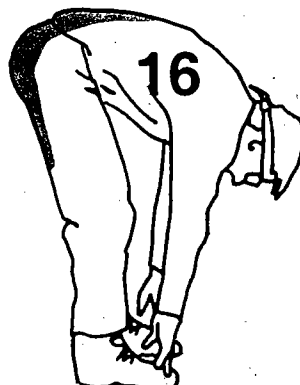
10 detik
setiap sisi
(hlm. 82)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 84)



15-30 detik
(hlm. 65)



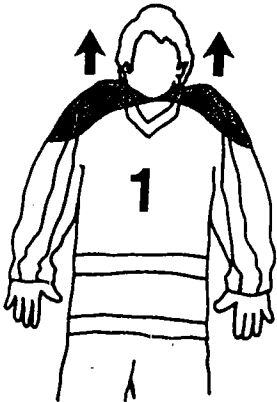
10-15 detik
(hlm. 64)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
2, 4, 6, 8, 12, 13, 15
Sekitar 3 menit

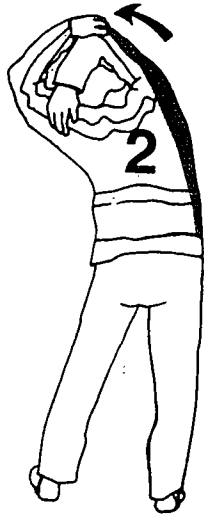
**Sebelum dan Sesudah
Hoki Es**

Sekitar 8 menit

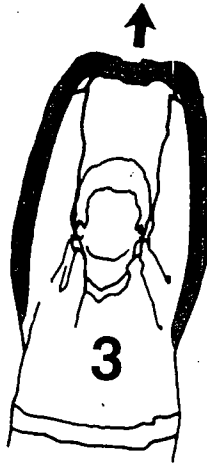
Lakukan pemanasan dengan berjalan atau bersepeda statis selama 2-4 menit sebelum peregangan.



5 detik
3 kali
(hlm. 56)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



15-20 detik
(hlm. 36)



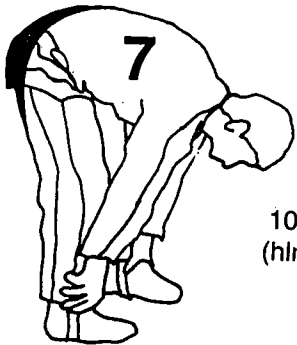
10-15 detik
setiap lengan
(hlm. 52)



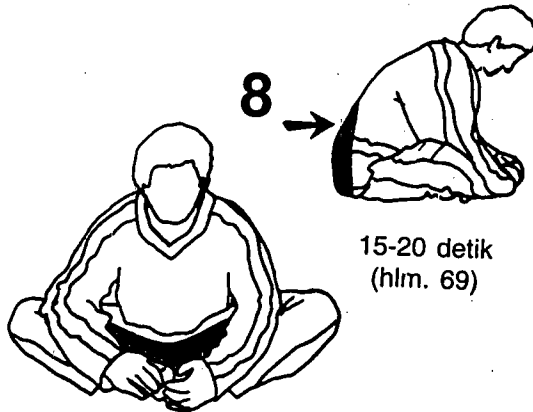
10-15 detik
(hlm. 98)



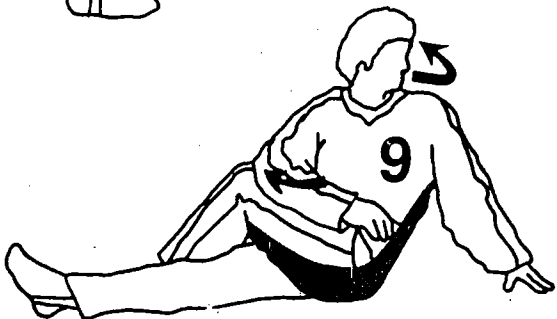
15-30 detik
(hlm. 76)



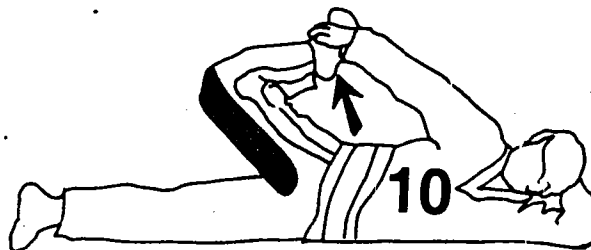
10 detik
(hlm. 64)



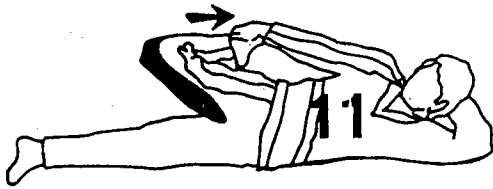
15-20 detik
(hlm. 69)



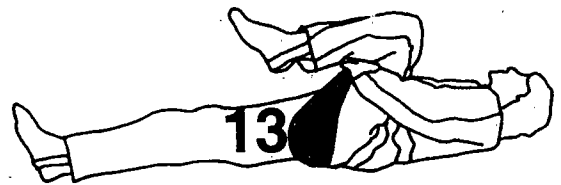
8-10 detik
setiap sisi (hlm. 71)



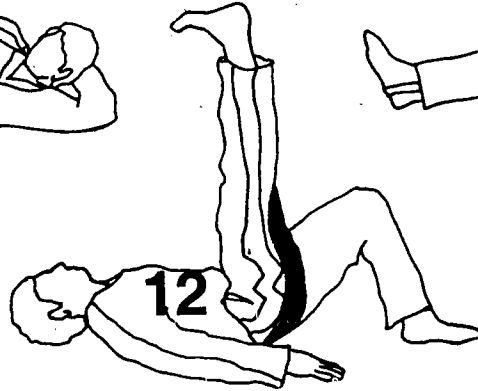
5-8 detik
setiap kaki (hlm. 43)



10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



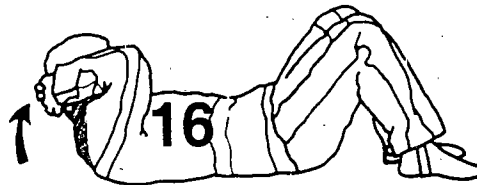
10-20 detik
setiap kaki (hlm. 68)



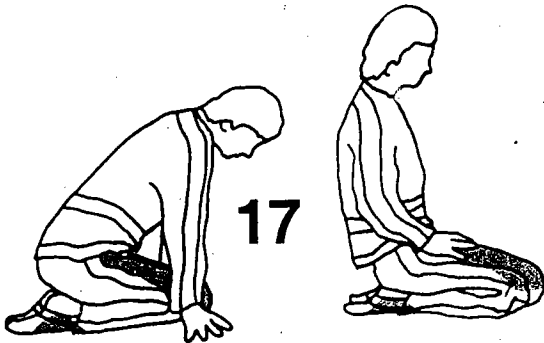
10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 59)



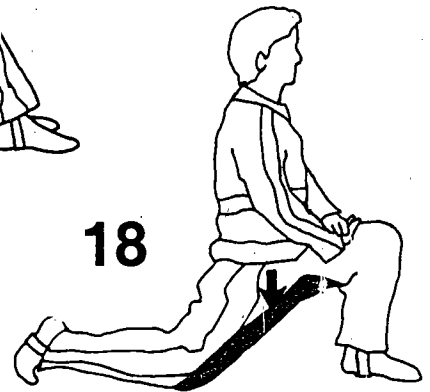
5 detik
2 kali
(hlm. 37)



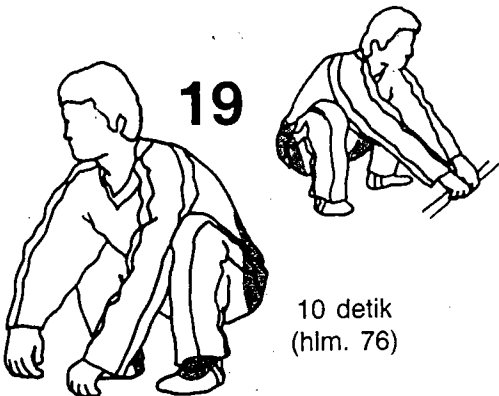
3-5 detik 2 kali
(hlm. 34)



10-20 detik
(hlm. 59)



15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



10 detik
(hlm. 76)



10-20 detik
setiap kaki (hlm. 82)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
1, 3, 4, 5, 6, 7, 18, 19, 20
Sekitar 4 menit

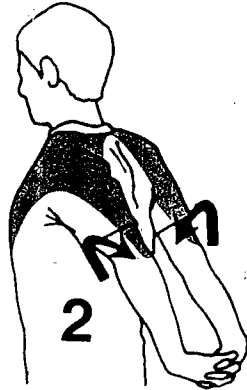
Sebelum dan Sesudah Bermain Rollerblade

Sekitar 6 menit

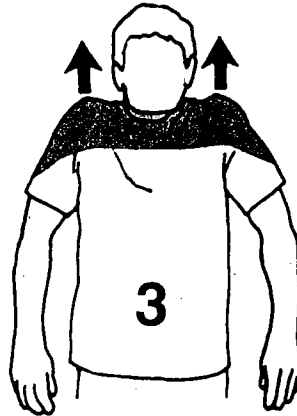
Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



1
10 detik
(hlm. 56)



2
15 detik
(hlm. 57)



3
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



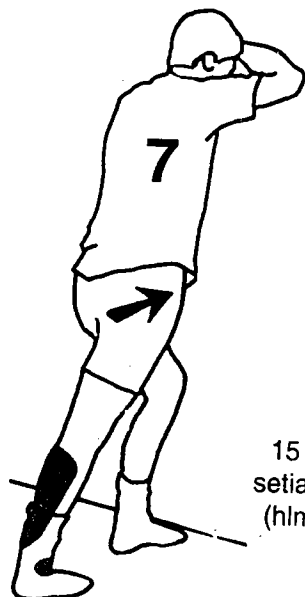
4
10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



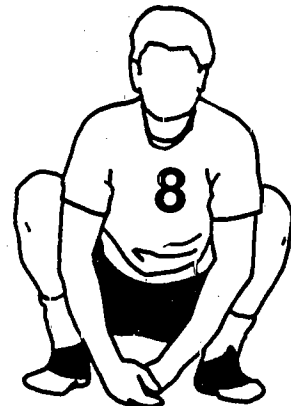
5
30 detik
(hlm. 65)



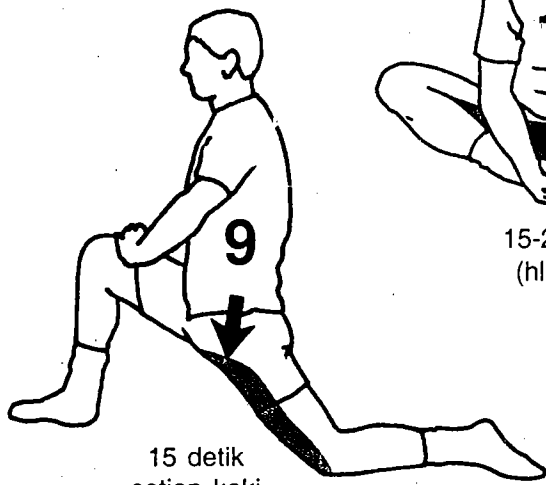
6
15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



7
15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



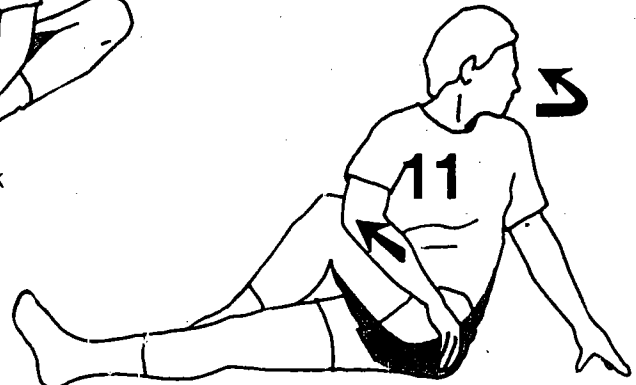
8
10-20 detik
(hlm. 76)



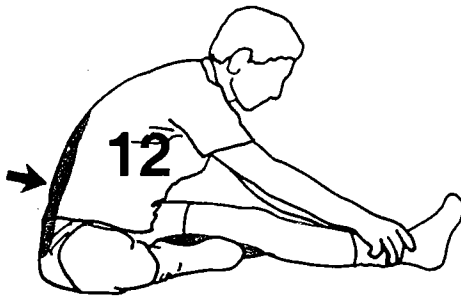
15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



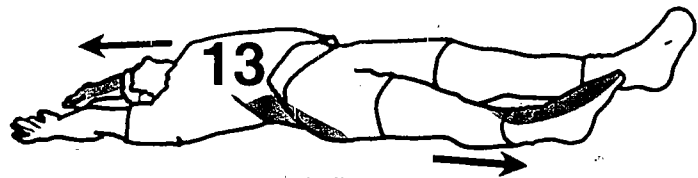
15-20 detik
(hlm. 68)



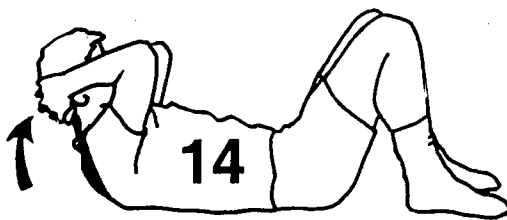
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



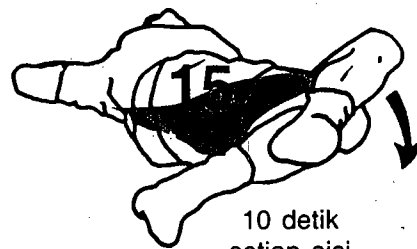
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



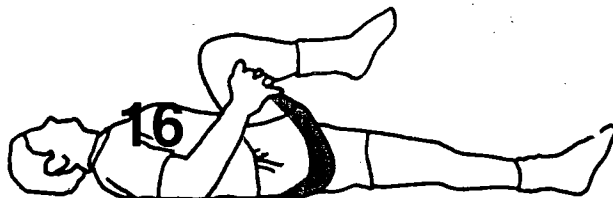
5 detik
setiap sisi
(hlm. 37)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



10 detik
setiap sisi
(hlm. 33)



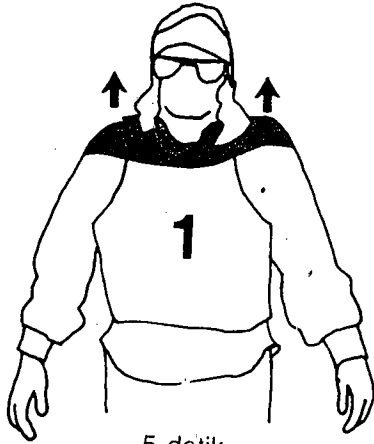
15 detik
setiap kaki
(hlm. 73)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
2, 4, 5, 7, 9, 10, 12
Sekitar 3 menit

Sebelum dan Sesudah Olahraga Kayak

Sekitar 7 menit

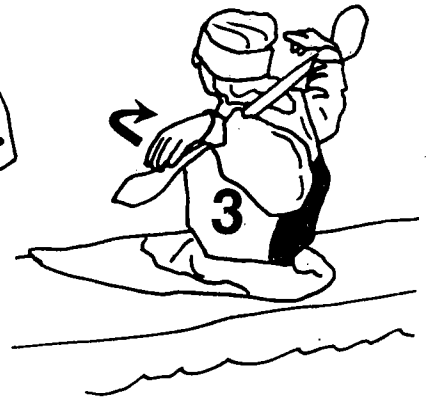
Berjalanlah beberapa menit sebelum peregangan.



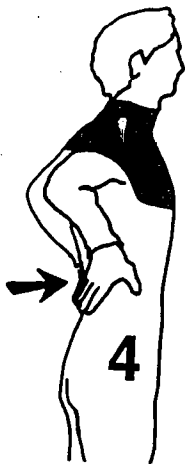
5 detik
3 kali
(hlm. 56)



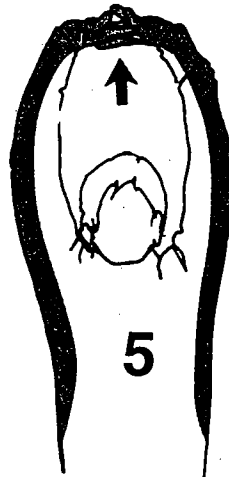
10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



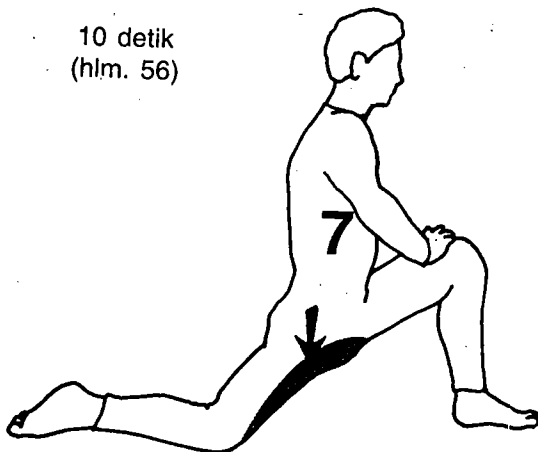
10 detik
(hlm. 56)



15 detik
(hlm. 56)



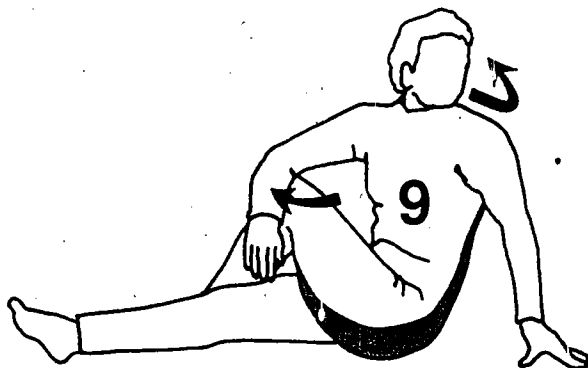
30 detik
(hlm. 65)



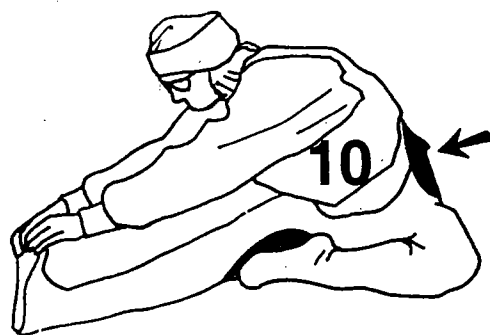
15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



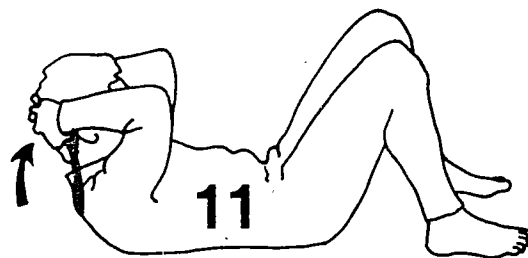
15-20 detik
(hlm. 69)



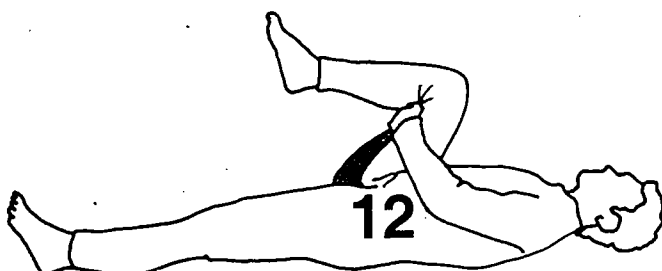
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



10-15 detik
setiap kaki (hlm. 48)



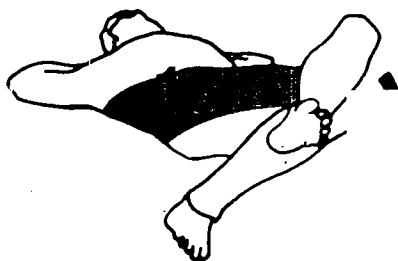
3-5 detik
2 kali (hlm. 34)



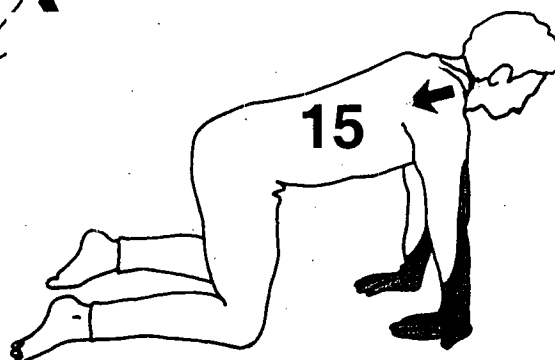
15 detik
setiap kaki (hlm. 38)



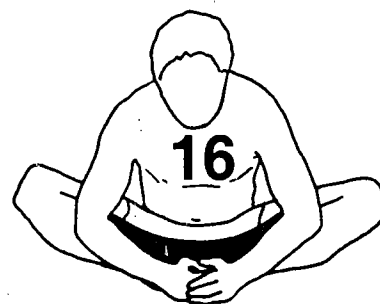
20 detik
setiap lengan (hlm. 51)



15-20 detik
setiap sisi
(hlm. 33)



10-20 detik
(hlm. 52)



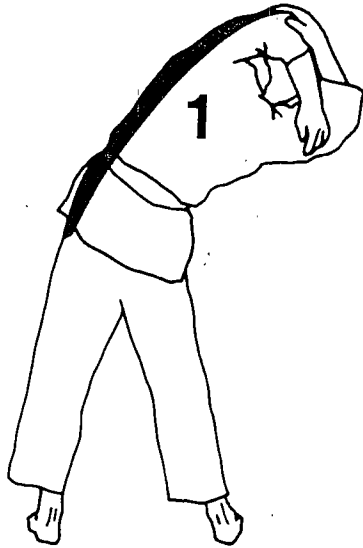
15 detik
(hlm. 68)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 16
Sekitar 4 menit

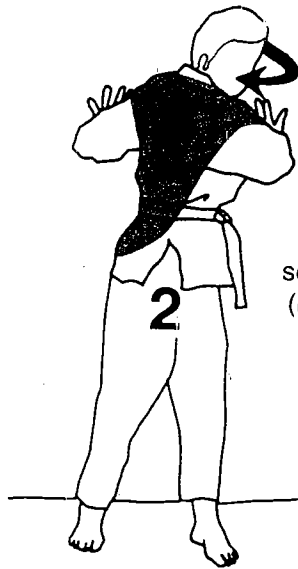
Sebelum dan Sesudah Olahraga Bela Diri

Sekitar 7 menit

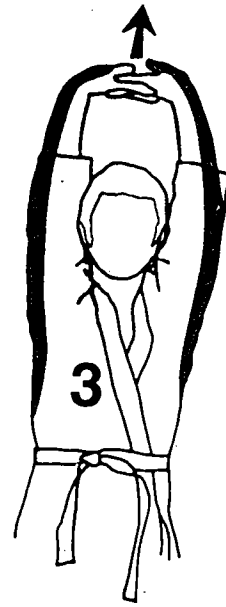
B's's'm9 Peregangan ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan gerakan rutin yang sudah menjadi tradisi, tetapi dapat dipakai untuk meningkatkan kelenturan seluruh tubuh. Lakukan pemanasan yang sesuai sebelumnya.



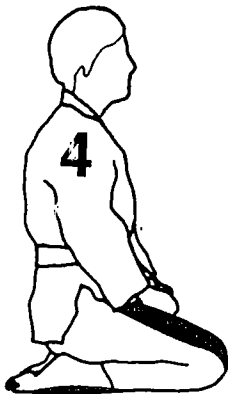
1
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



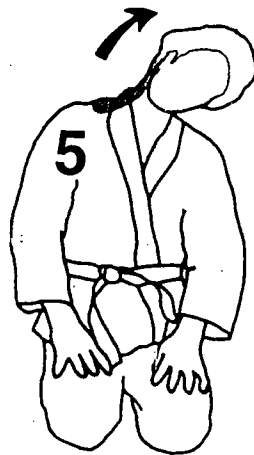
2
10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



3
15-20 detik
(hlm. 56)



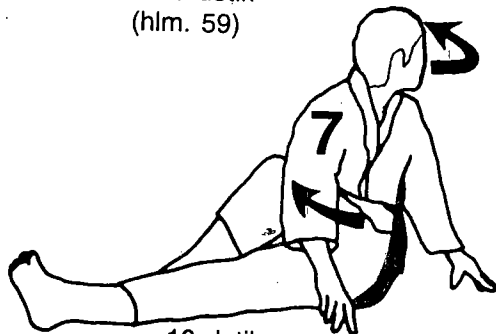
4
20-30 detik
(hlm. 59)



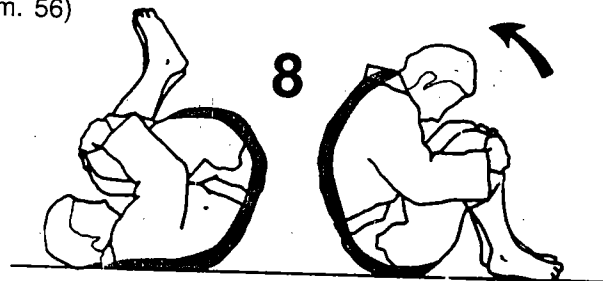
5
3-5 detik
setiap sisi
(hlm. 56)



6
30 detik
(hlm. 68)



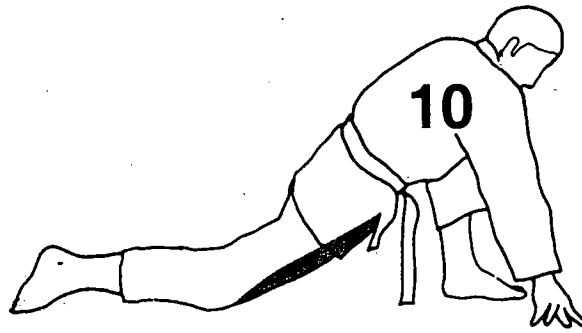
7
10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



8
Berguling ke belakang dan ke depan
10-12 kali
(hlm. 73)



30 detik
(hlm. 76)



15-20 detik
setiap sisi
(hlm. 61)



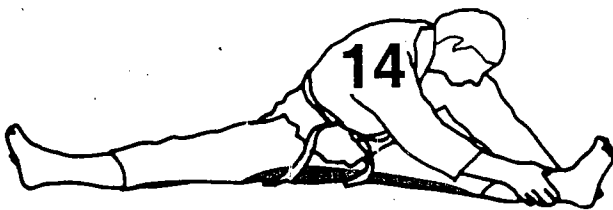
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 116)



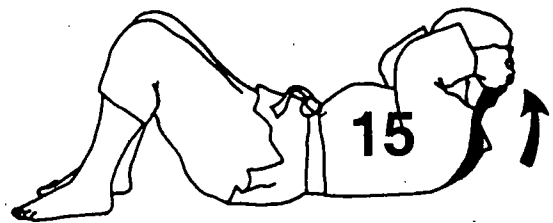
10-15 detik
(hlm. 117)



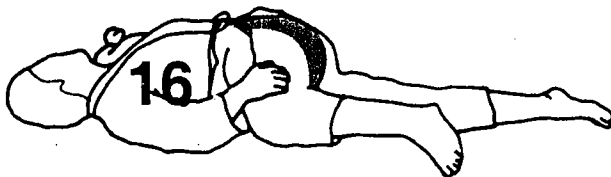
20-30 detik
(hlm. 116)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 113)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



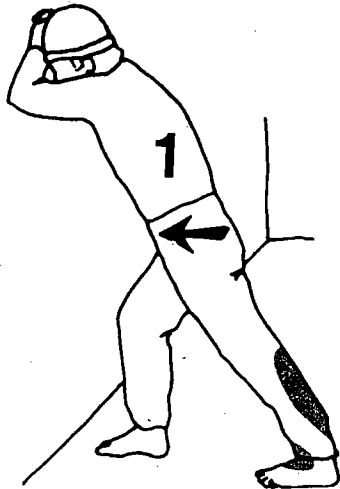
10-15 detik setiap
sisi (hlm. 39)

Gerakan rutin singkat:
1, 2, 4, 8, 9, 10, 13, 16
Sekitar 4 menit

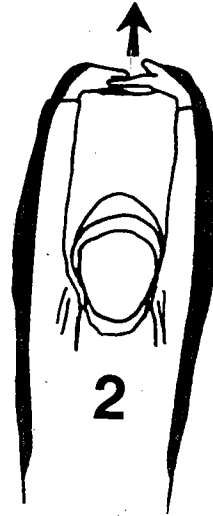
Sebelum dan Sesudah Motocross

Sekitar 6 menit

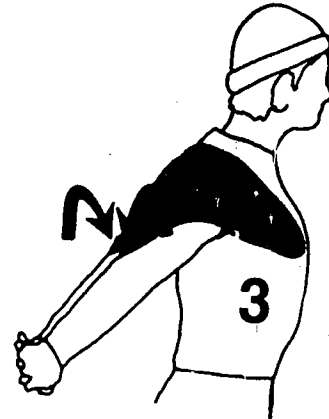
Berjalan-jalanlah beberapa menit
sebelum peregangan.



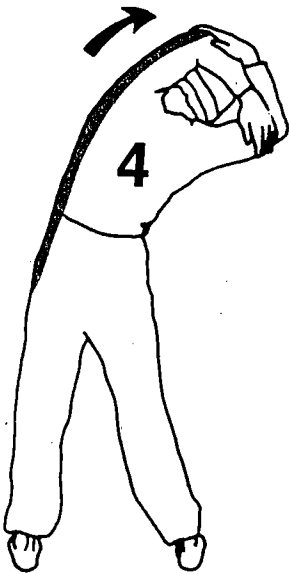
15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



15 detik
(hlm. 56)



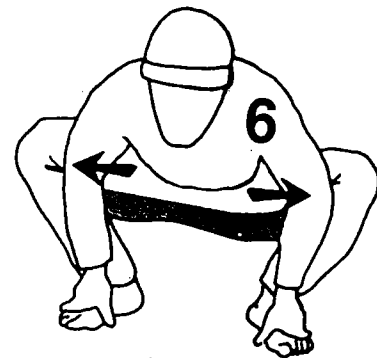
10 detik
(hlm. 57)



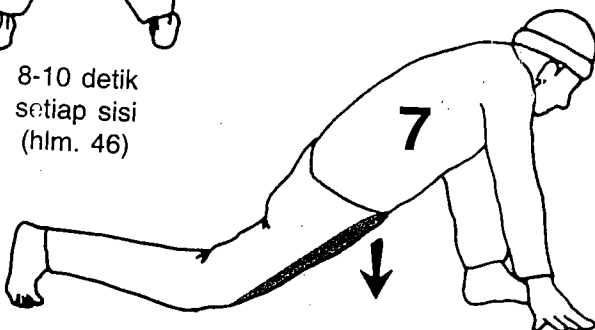
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 46)



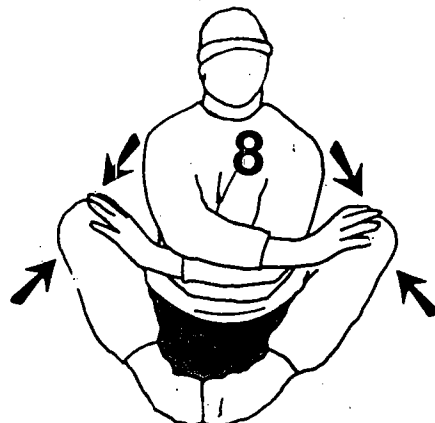
10 detik
(hlm. 59)



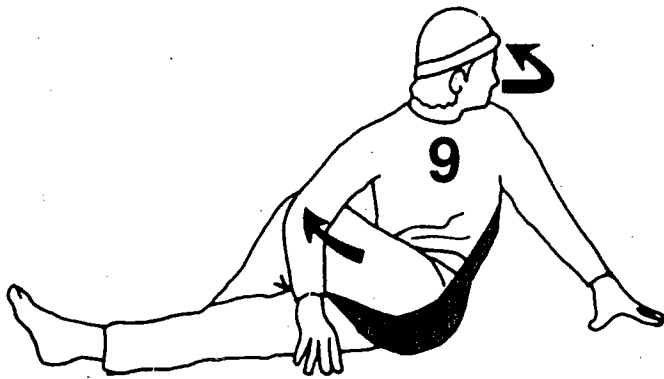
10 detik
(hlm. 77)



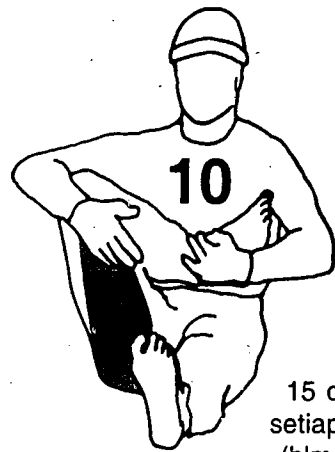
15 detik
setiap kaki (hlm. 62)



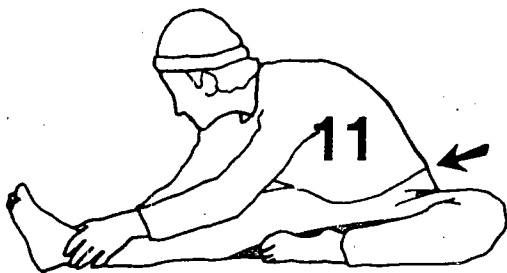
5-6 detik
(hlm. 69)



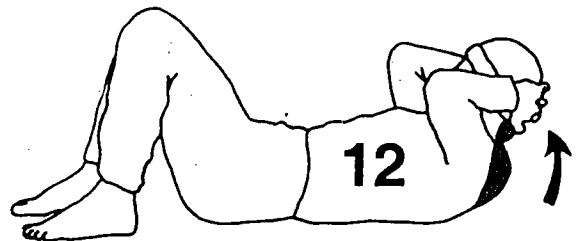
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



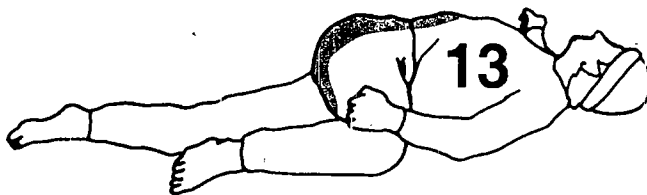
15 detik
setiap kaki
(hlm. 42)



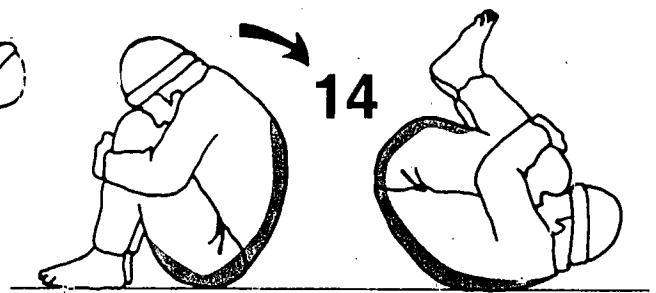
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



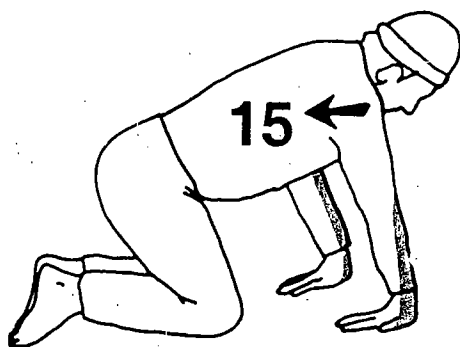
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



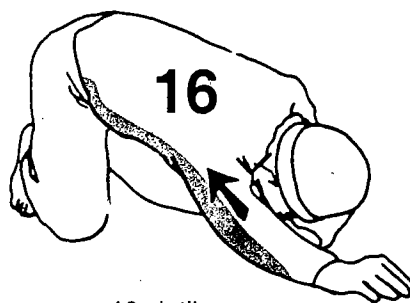
10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



Berguling ke belakang dan
ke depan 8-10 kali
(hlm. 73)



10-15 detik
(hlm. 52)



10 detik
setiap lengan
(hlm. 51)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:

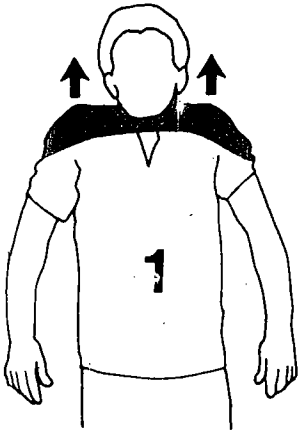
1, 2, 3, 6, 7, 11, 15, 16
Sekitar 3 menit

MILIK PERPUSTAKAAN
FIK - UIN
KAMPUS

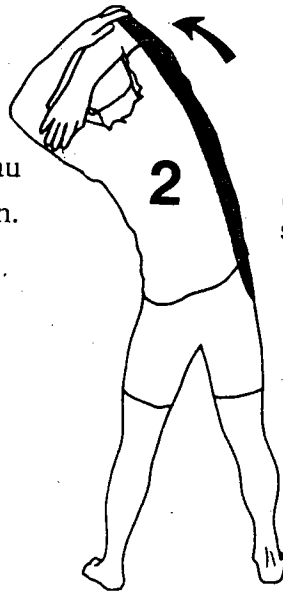
**Sebelum dan Sesudah
Bersepeda Gunung**

Sekitar 6 menit

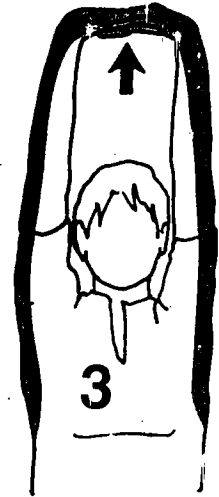
Lakukan pemanasan dengan bersepeda atau berjalan selama 3-5 menit sebelum peregangan.



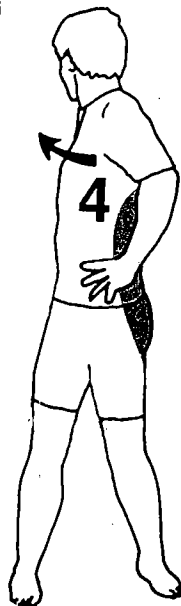
5 detik 2 kali
(hlm. 56)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



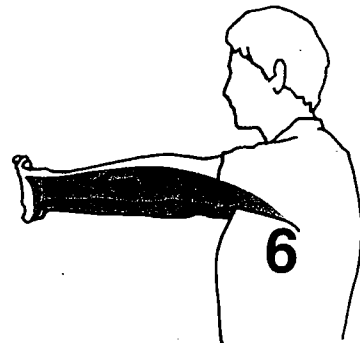
15 detik
(hlm. 56)



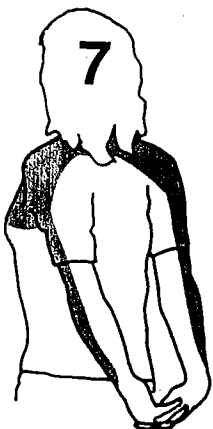
10 detik
setiap sisi
(hlm. 91)



10-15 detik
(hlm. 56)



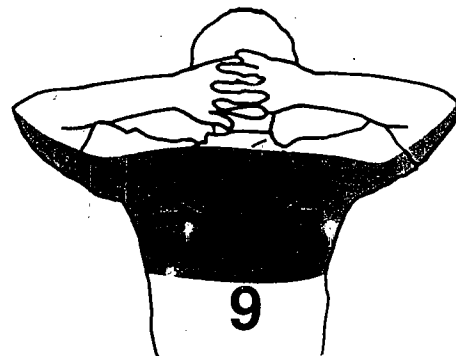
15-20 detik
(hlm. 55)



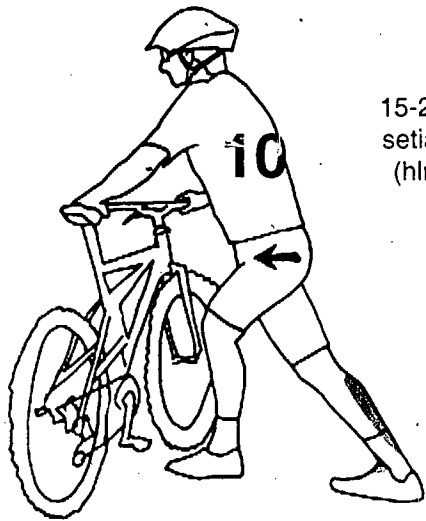
10-15 detik
(hlm. 57)



10 detik
setiap lengan
(hlm. 57)



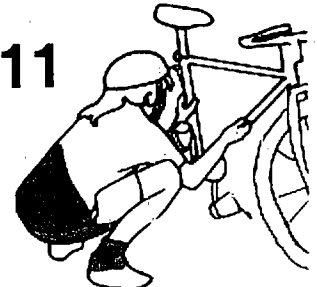
5 detik
2 kali
(hlm. 104)



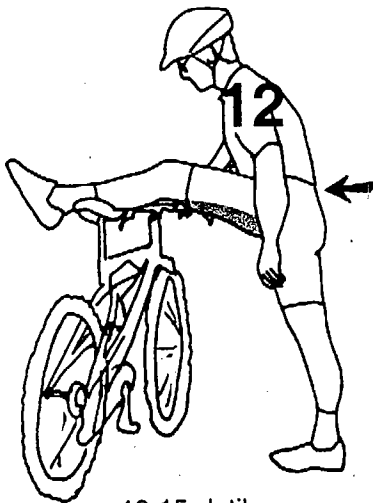
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



11



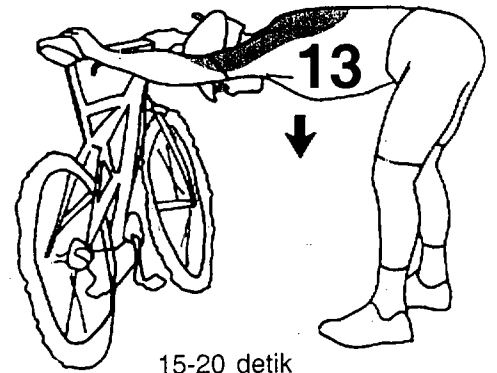
20-30 detik
(hlm. 76)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)

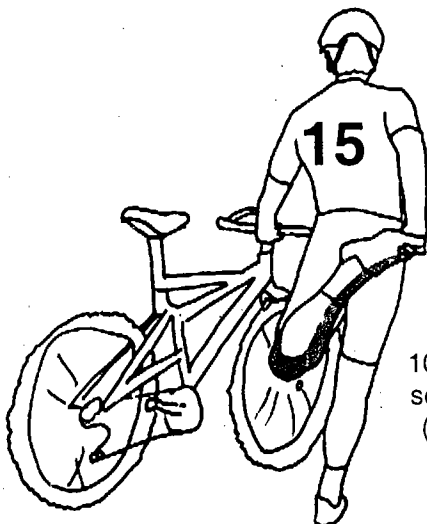


10 detik
setiap kaki
(hlm. 84)



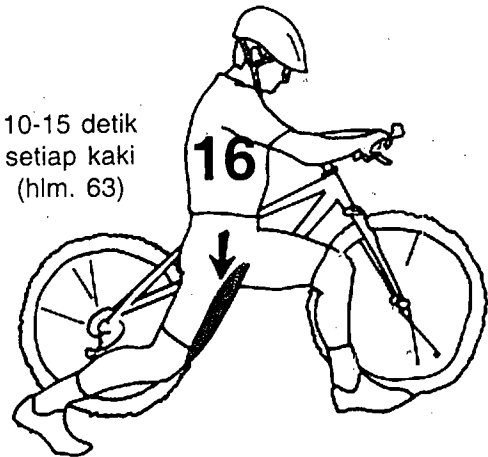
15-20 detik
(hlm. 92)

Tak punya banyak waktu?
**Lakukan gerakan rutin singkat
ini dengan memakai sepeda:**
10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Sekitar 3 menit



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)

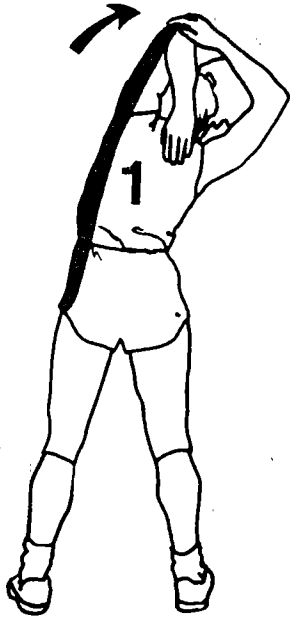
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



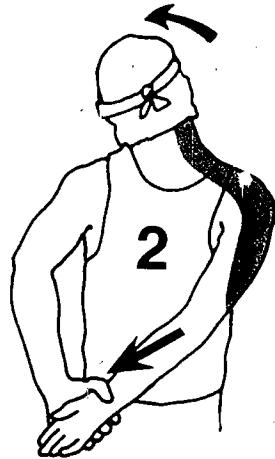
**Sebelum dan Sesudah
Racquetball, Bola Tangan, dan Squash**

Sekitar 7 menit

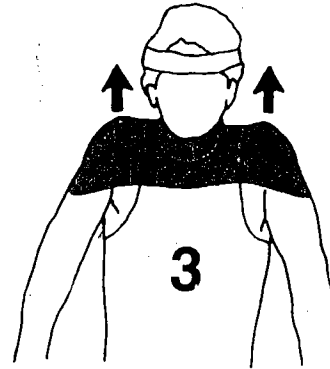
Lakukan pemanasan selama 2-4 menit sebelum peregangan.



1
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



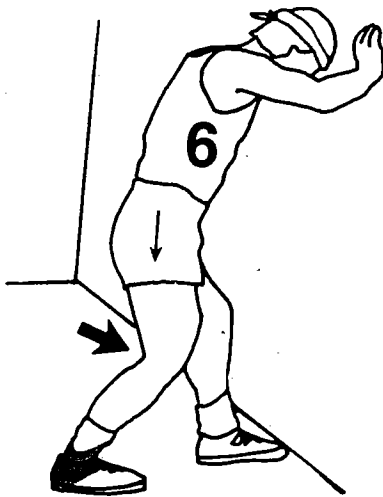
2
10 detik
setiap lengan (hlm. 57)



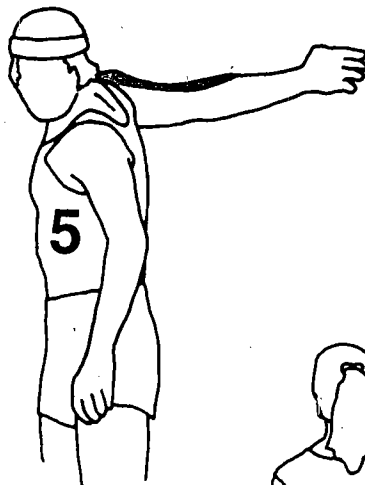
3
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



4
15 detik
(hlm. 56)



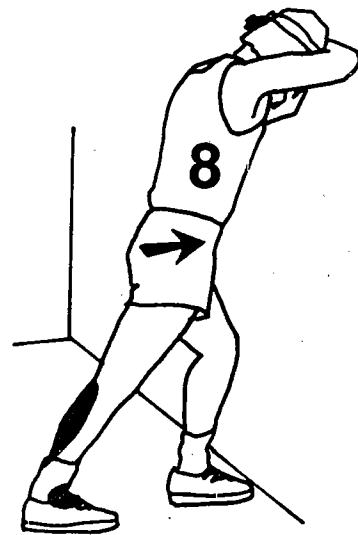
5
10 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



6
10 detik
setiap lengan
(hlm. 94)



7
10-15 detik
setiap kaki (hlm. 86)



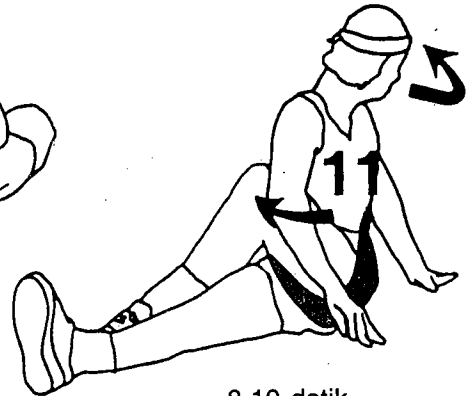
8
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



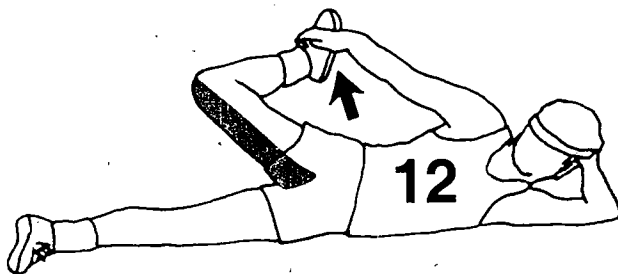
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



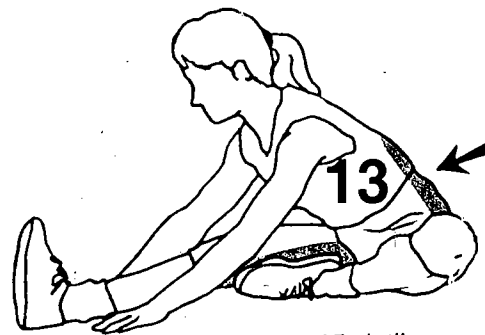
15-20 detik
(hlm. 69)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



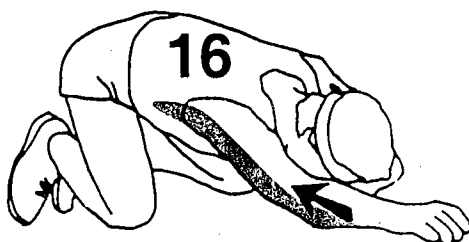
15 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



10-20 detik
(hlm. 76)



10-15
detik
(hlm. 52)



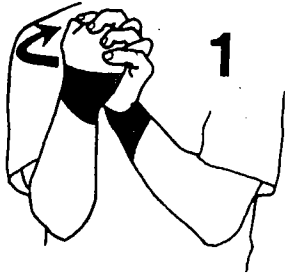
15 detik
setiap lengan (hlm. 51)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11
Sekitar 4 menit

Sebelum dan Sesudah Panjat Tebing

Sekitar 6 menit

Berjalanlah beberapa menit sebelum peregangan.



Putar pergelangan tangan
10 kali searah jarum jam
dan berlawanan jarum jam
(hlm. 100)



10 detik setiap posisi
2 kali (hlm. 100)



5 detik
3 kali
(hlm. 56)



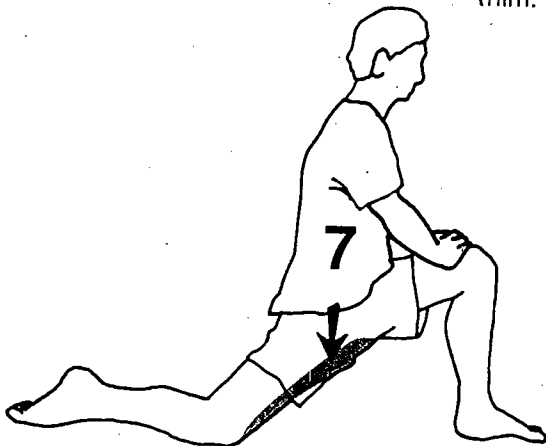
15 detik
(hlm. 56)



10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



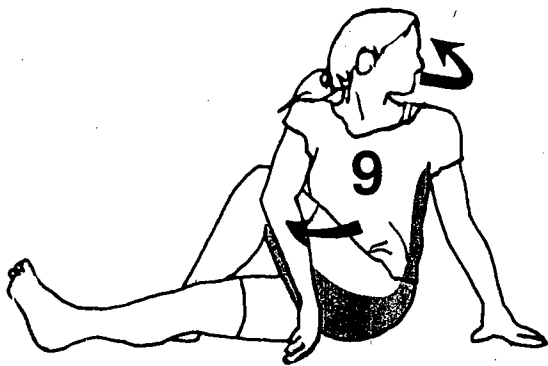
15-30 detik
(hlm. 76)



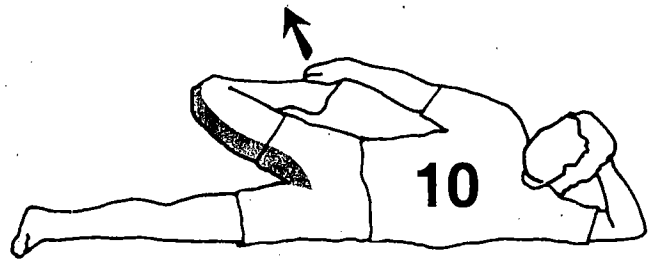
15 detik
setiap kaki (hlm.
63)



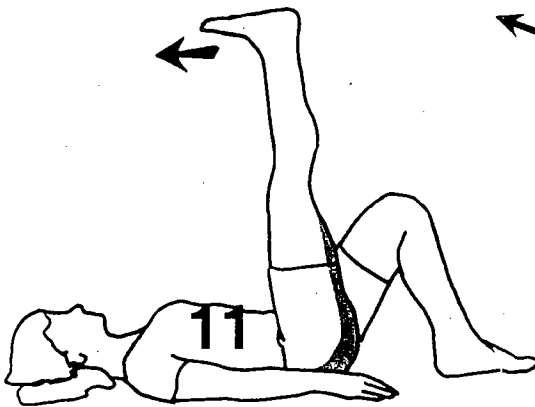
15-30 detik
(hlm. 69)



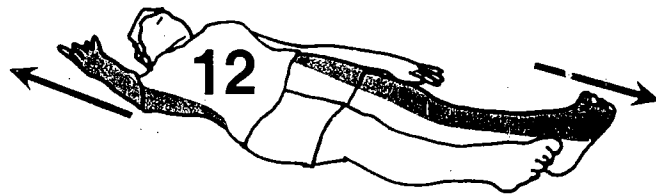
8-10 detik
setiap sisi (hlm. 71)



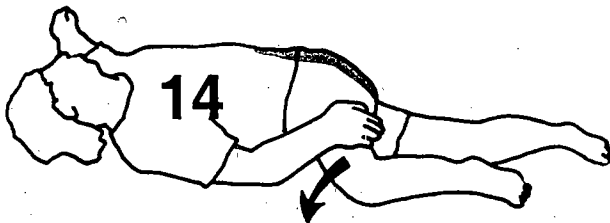
8-10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



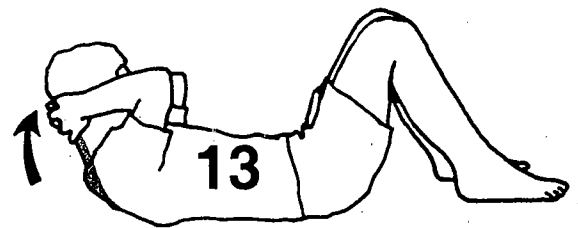
110-20 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



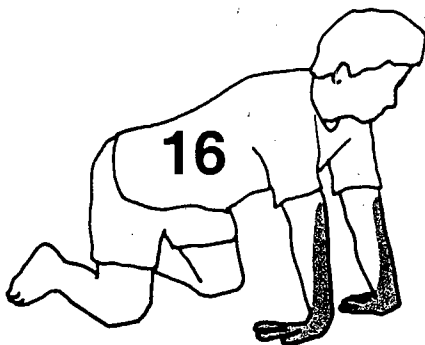
5 detik
2 kali setiap sisi
(hlm. 32)



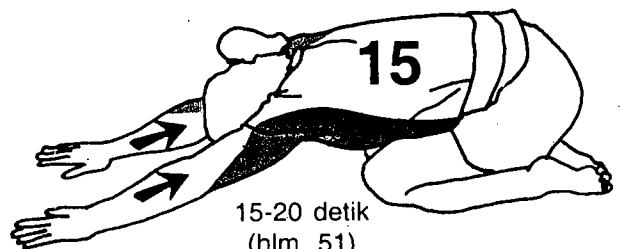
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 44)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



15-20 detik
(hlm. 52)



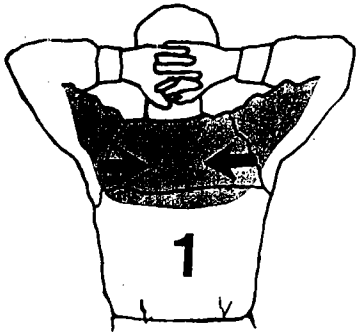
15-20 detik
(hlm. 51)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 4, 5, 6, 7, 15, 16
Sekitar 3 menit

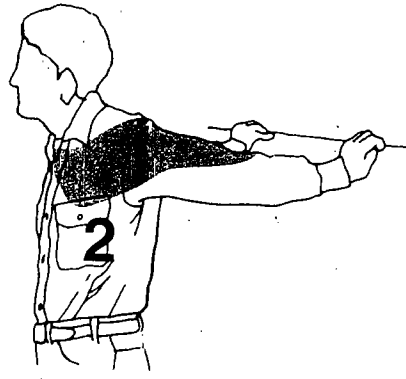
Sebelum dan Sesudah Rodeo

Sekitar 6 menit

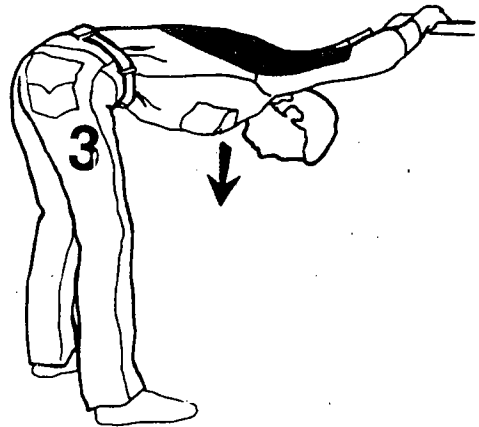
Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



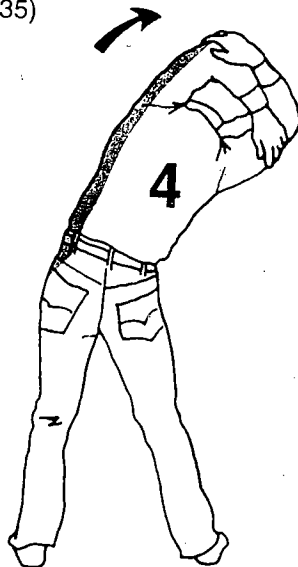
5 detik
2 kali (hlm. 35)



15 detik
(hlm. 98)



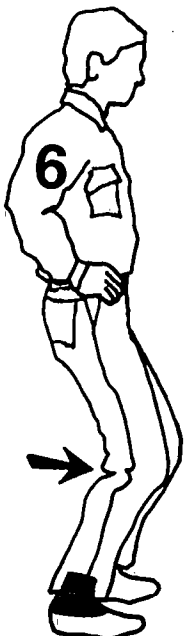
15-20 detik
(hlm. 92)



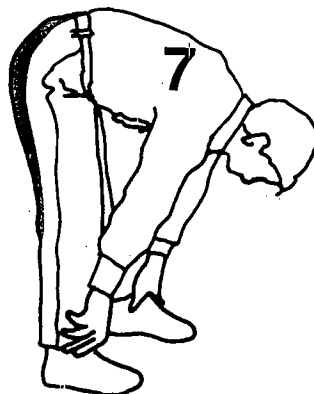
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



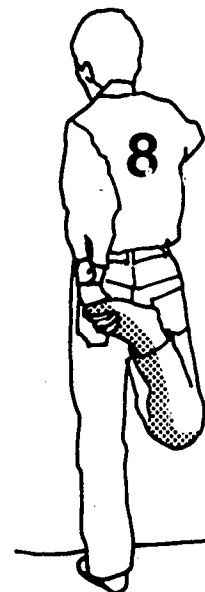
10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



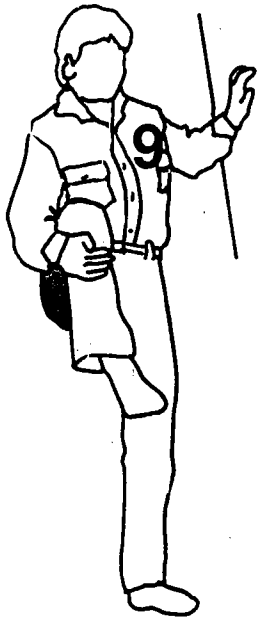
20 detik
(hlm. 65)



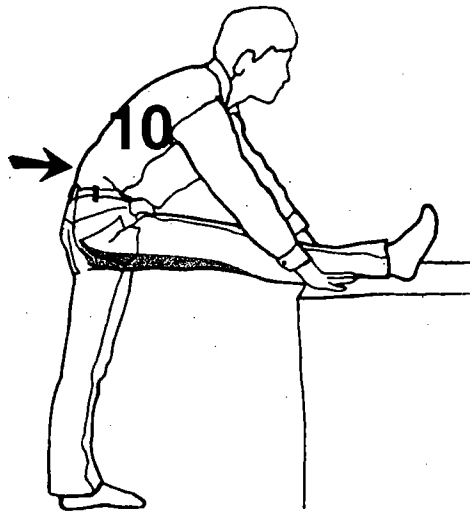
15 detik
(hlm. 64)



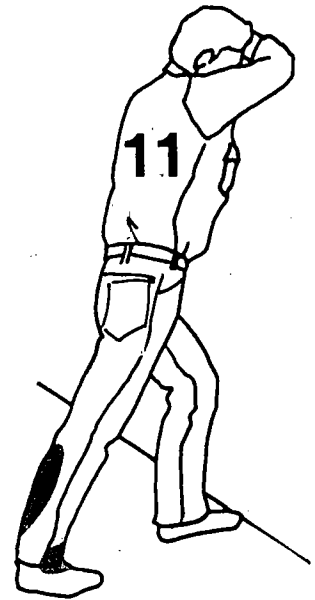
10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



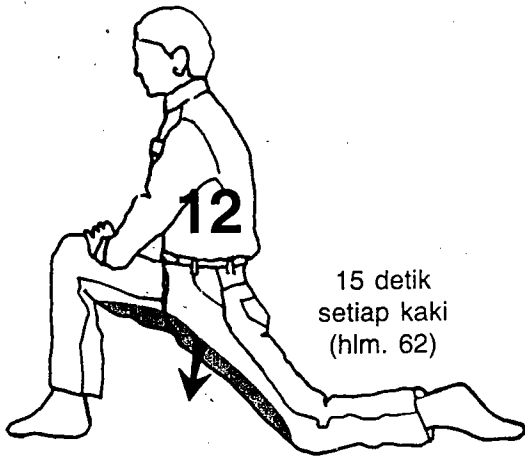
10 detik
setiap kaki
(hlm. 84)



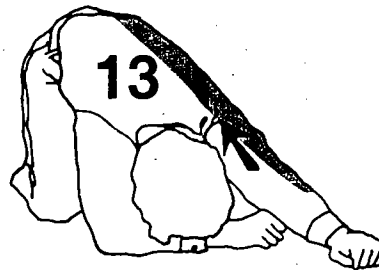
10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



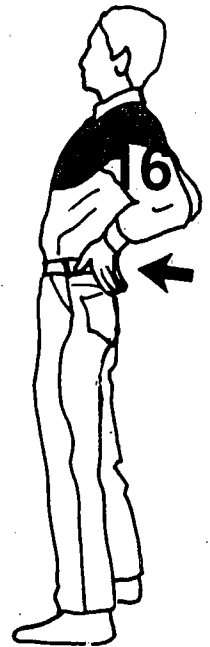
15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



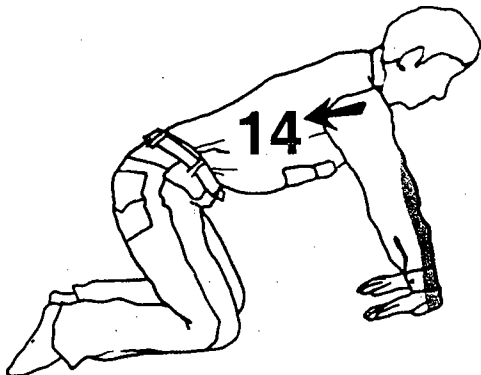
15 detik
setiap kaki
(hlm. 62)



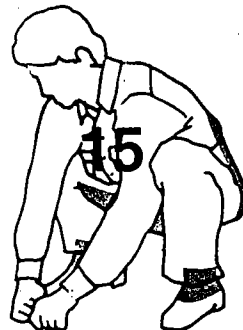
10 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



10 detik
(hlm. 56)



15 detik
(hlm. 52)



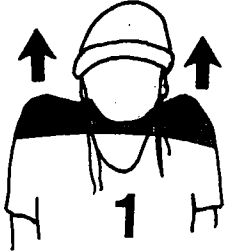
20 detik
(hlm. 76)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
3, 4, 8, 11, 12, 16
Sekitar 3 menit

Sebelum Lari

Sekitar 4 menit

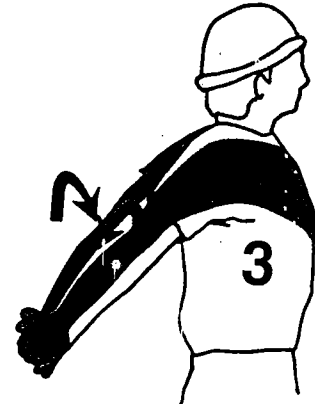
Lakukan pemanasan dengan jogging selama 3-5 menit sebelum peregangan.



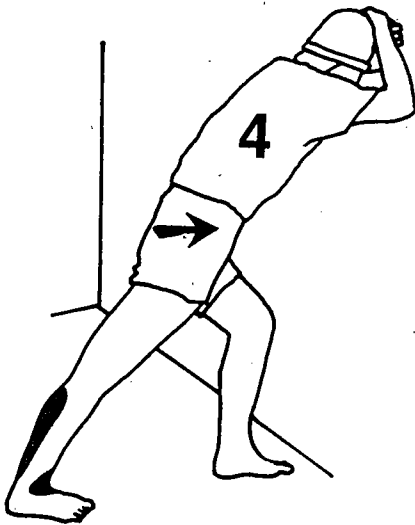
3-5 detik
2 kali
(hlm. 56)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



10-15 detik
(hlm. 57)



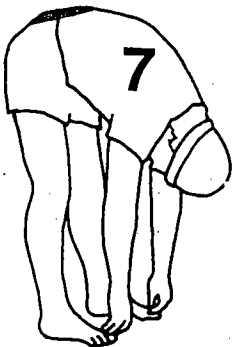
15-30 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



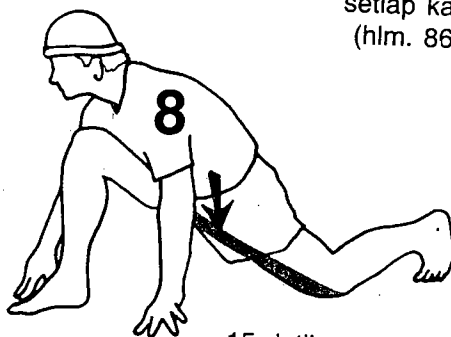
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



15-30 detik
(hlm. 65)



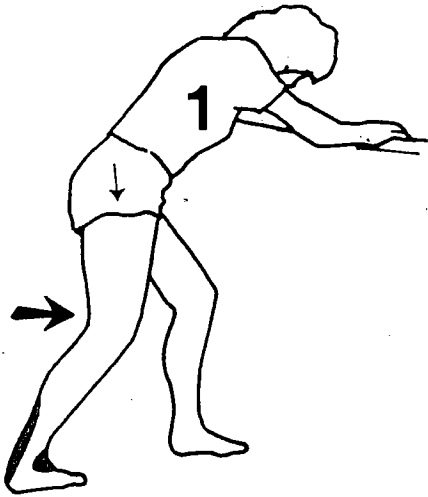
10-15 detik
(hlm. 64)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 61)

Tak punya banyak waktu?
Setelah pemanasan ringan
2-3 menit, lakukan gerakan rutin
singkat ini:
3, 4, 5, 8
Sekitar 1,5 menit

Setelah Lari
Sekitar 3 menit



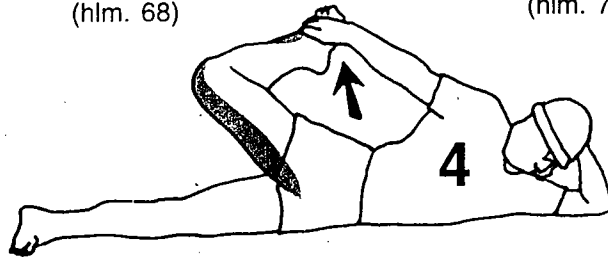
10 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



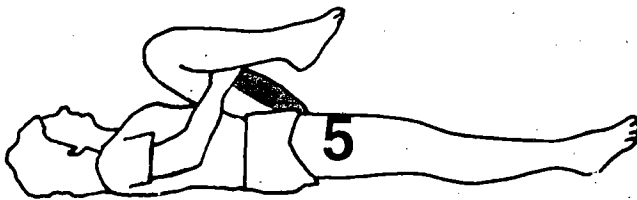
10-15 detik
(hlm. 68)



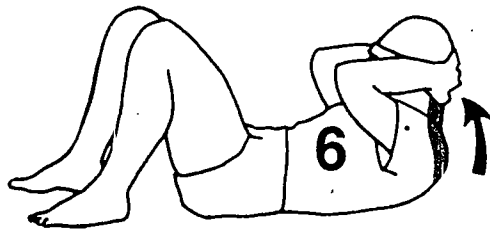
15 detik
setiap kaki
(hlm. 71)



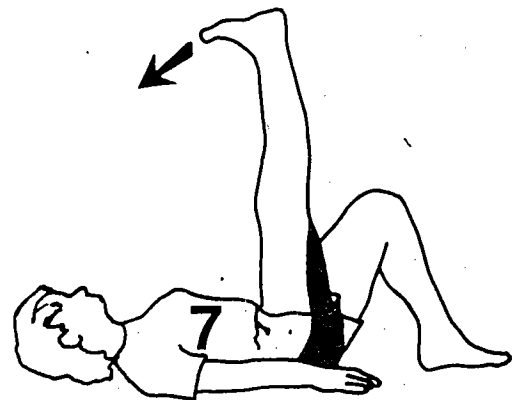
10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



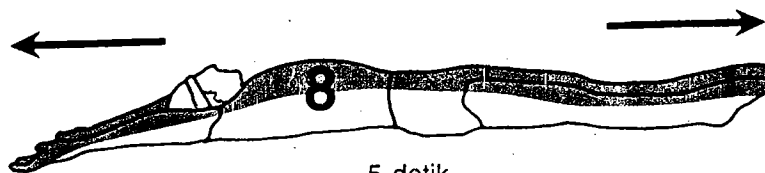
15 detik setiap kaki
(hlm. 38)



3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



10-15 detik setiap
kaki (hlm. 68)



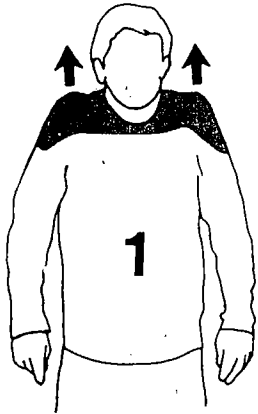
5 detik
2 kali
(hlm. 37)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 5, 6, 8
Sekitar 1,5 menit

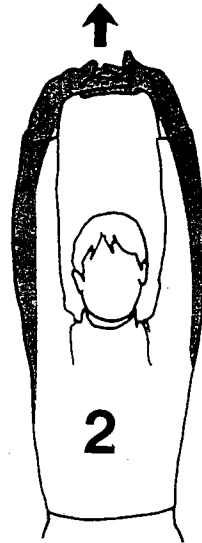
**Sebelum
Ski (Lintas Alam)**

Sekitar 3 menit

Lakukan pemanasan dengan berjalan-jalan selama beberapa menit dengan mengayun lengan lebar-lebar sebelum peregangan.



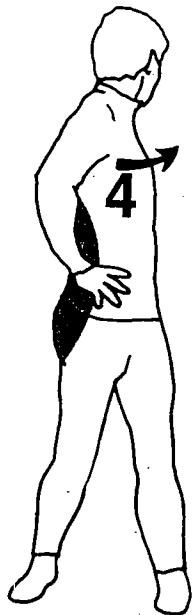
1
5 detik
3 kali
(hlm. 56)



2
10 detik
(hlm. 56)



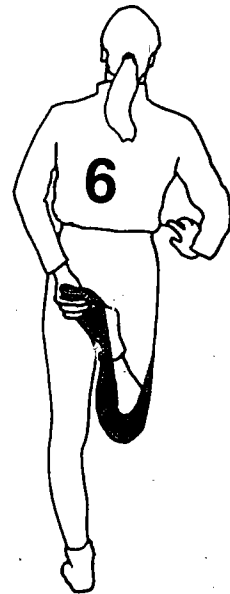
3
10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



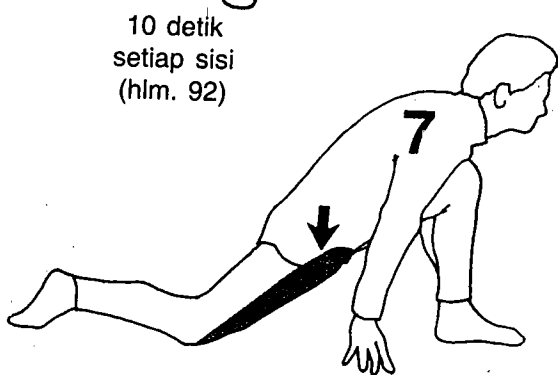
4
10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



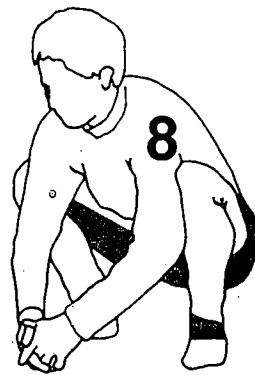
5
20-30 detik
(hlm. 65)



6
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



7
10-15 detik
setiap kaki (hlm. 61)

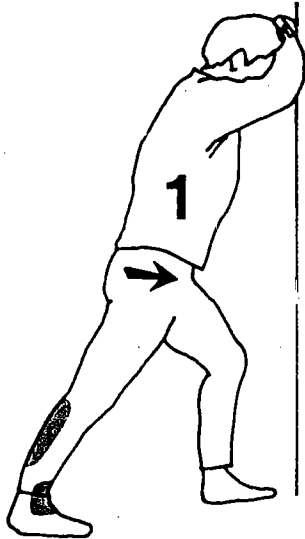


8
15-20 detik
(hlm. 76)

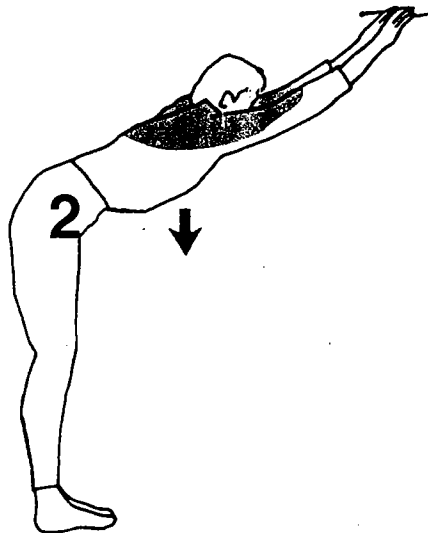
Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
3, 4, 7, 8
Sekitar 1,5 menit

Setelah
Ski (Lintas Alam)

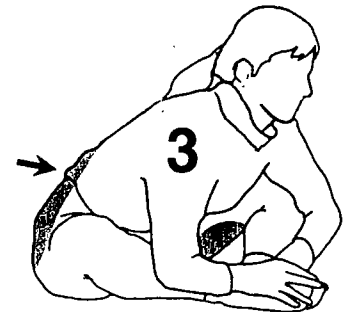
Sekitar 4 menit



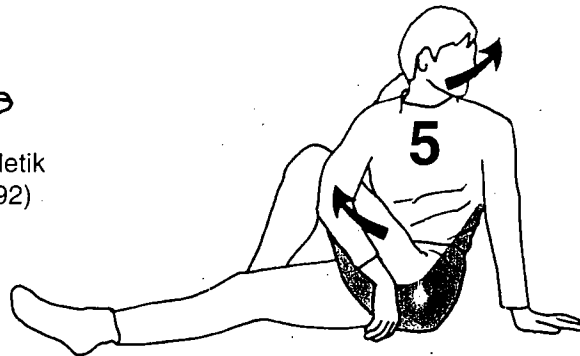
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



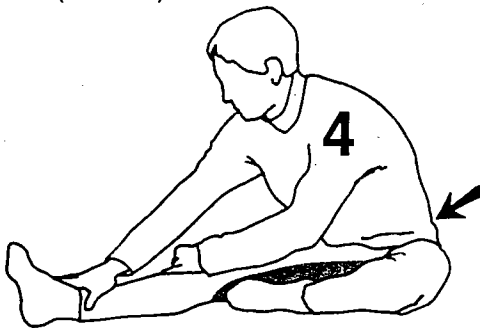
10-15 detik
(hlm. 92)



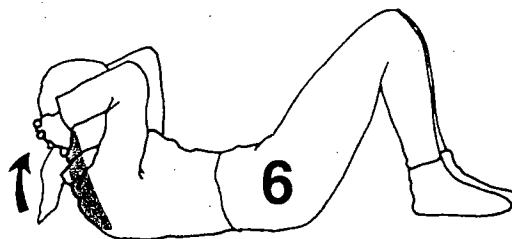
10-15 detik
(hlm. 69)



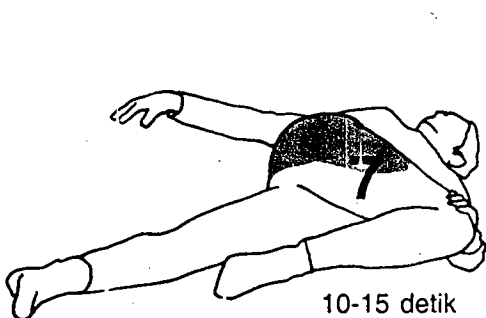
8-10 detik setiap sisi
(hlm. 71)



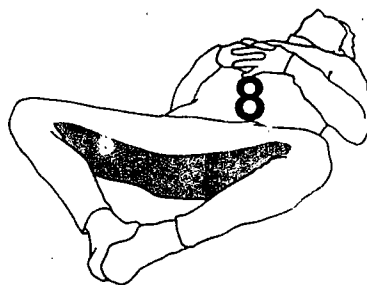
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



3-5 detik 2 kali
(hlm. 34)



10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 39)

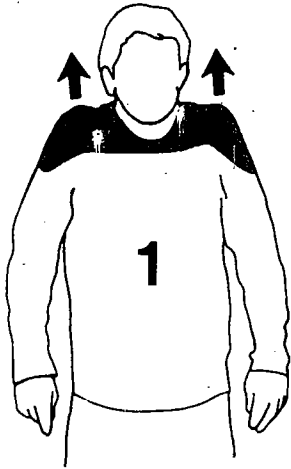


20-30 detik
(hlm. 32)

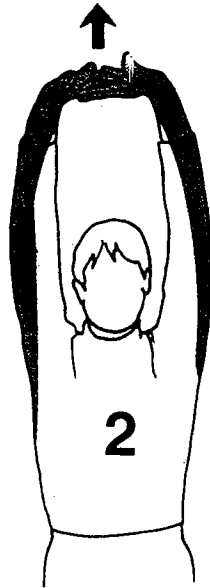
Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 3, 4, 5
Sekitar 2 menit

**Sebelum
Ski (Turun Bukit)**

Sekitar 3 menit



5 detik
2 kali
(hlm. 56)



10 detik
(hlm. 56)



10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



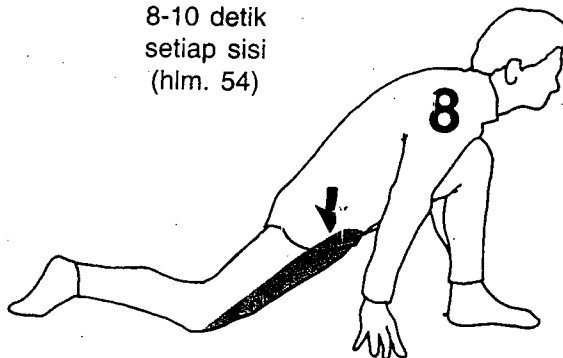
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



10 detik
(hlm. 57)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 91)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 61)

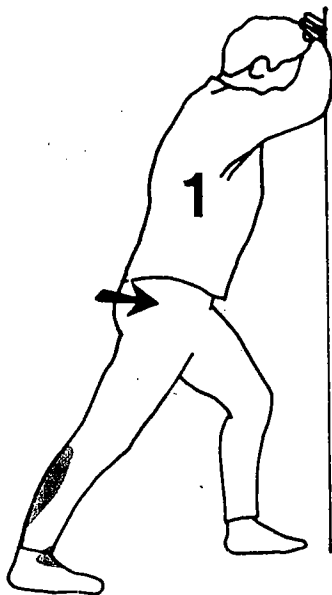


30 detik
(hlm. 65)

Tak punya banyak waktu?
**Lakukan gerakan rutin
singkat ini:**
2, 3, 6, 8
Sekitar 1,5 menit

Setelah Ski (Turun Bukit)

Sekitar 3 menit



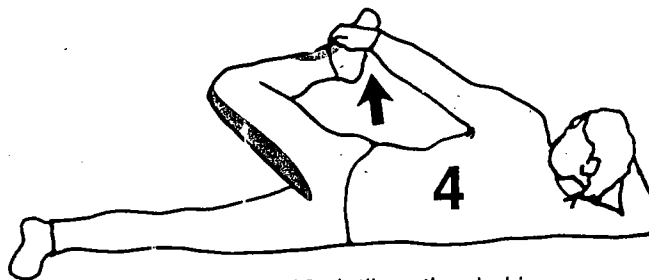
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



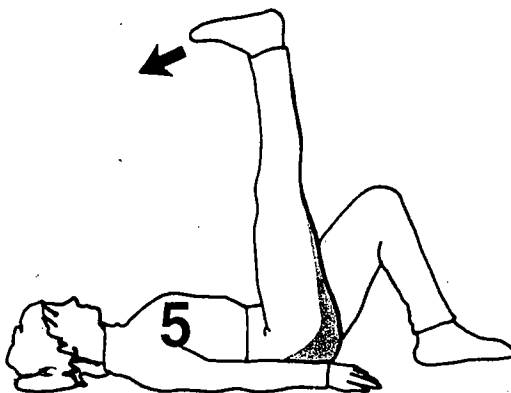
15-20 detik
(hlm. 69)



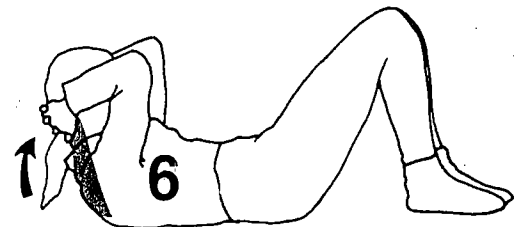
15 detik
setiap kaki
(hlm. 71)



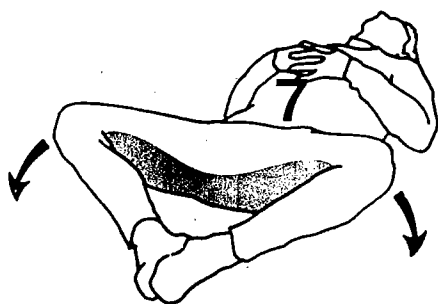
10 detik setiap kaki
(hlm. 43)



10 detik setiap kaki
(hlm. 68)



3-5 detik
2 kali (hlm. 34)



15-20 detik
(hlm. 32)



5 detik
2 kali
(hlm. 37)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
1, 5, 6, 8
Sekitar 1,5 menit

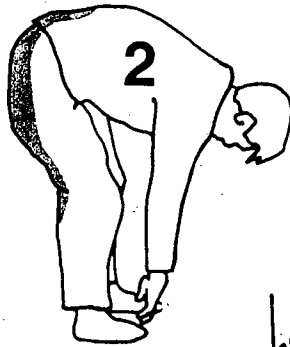
**Sebelum dan Sesudah
Bermain Papan Luncur Salju/
Snowboarding**

Sekitar 5 menit

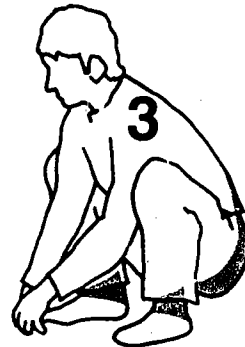
Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



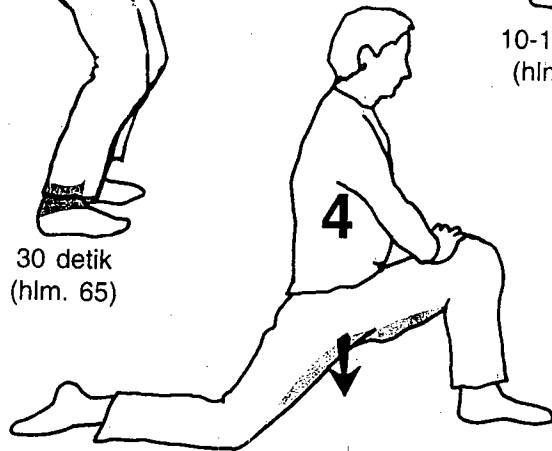
1
30 detik
(hlm. 65)



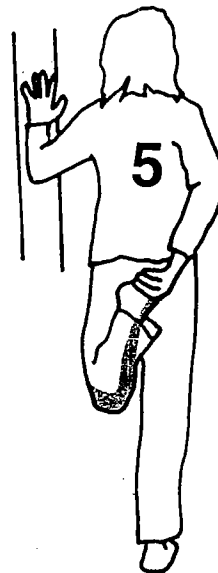
2
10-15 detik
(hlm. 64)



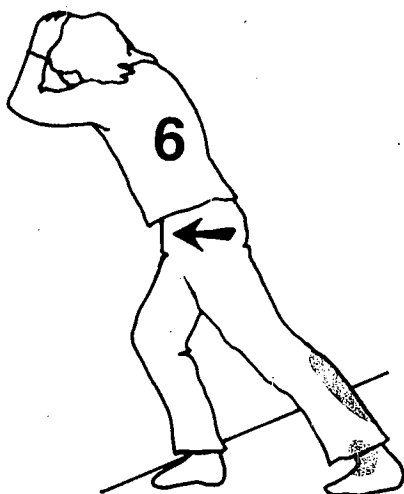
3
10-15 detik
(hlm. 76)



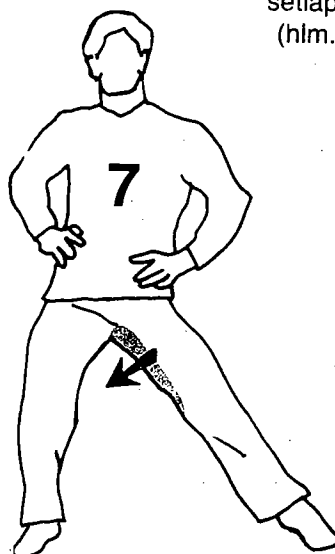
4
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



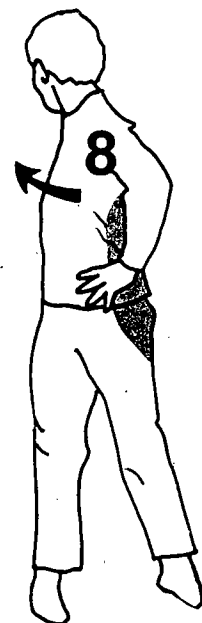
5
10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



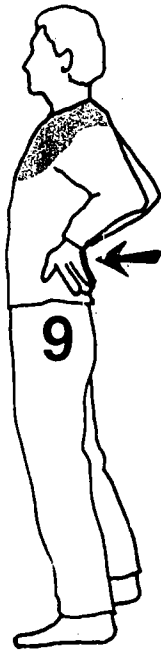
6
15 detik
setiap kaki (hlm. 82)



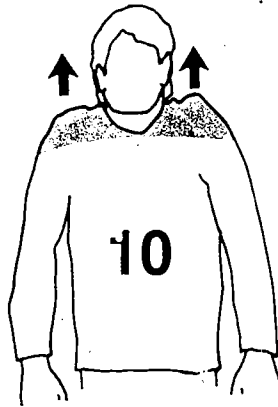
7
10 detik
setiap kaki (hlm. 84)



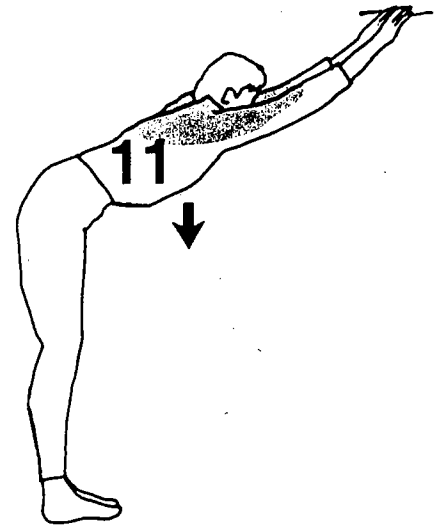
8
10 detik
setiap sisi (hlm. 92)



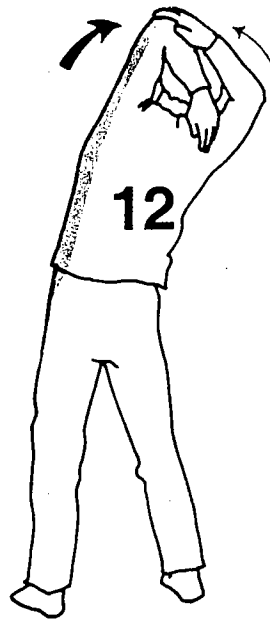
10-15 detik
(hlm. 36)



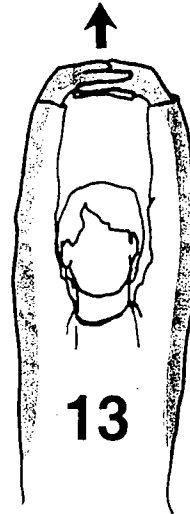
3-5 detik 2
kali (hlm. 56)



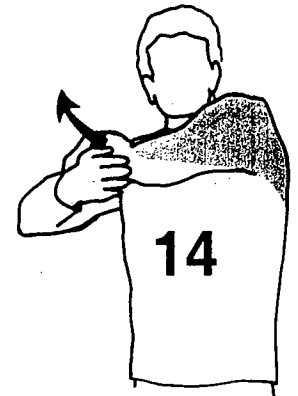
10-15 detik
(hlm. 92)



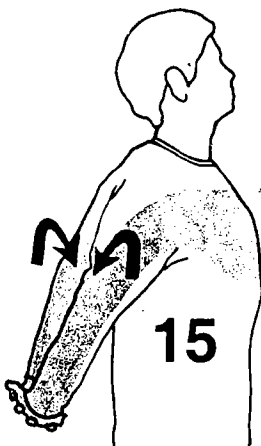
8-10 detik setiap sisi
(hlm. 54)



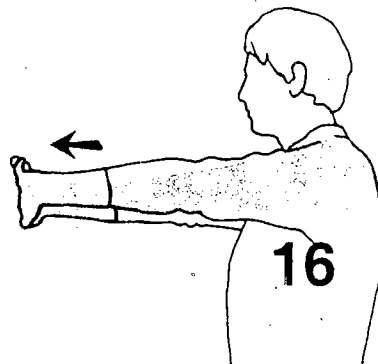
10 detik
(hlm. 56)



15 detik setiap
lengan (hlm. 52)



10 detik
(hlm. 57)



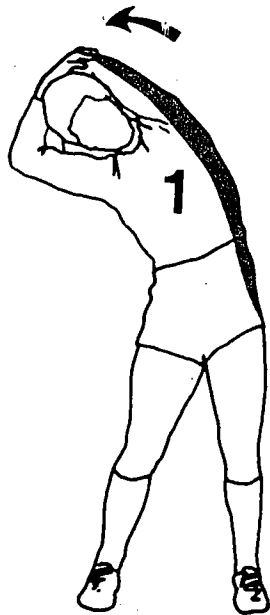
15 detik
(hlm. 55)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin
singkat ini:
3, 4, 8, 10, 12, 13.
Sekitar 2 menit

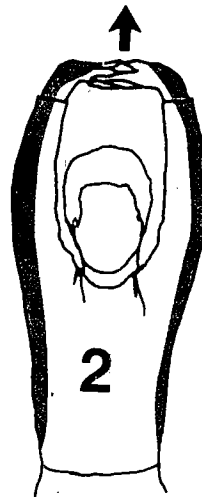
Sebelum Sepak Bola

Sekitar 3 menit

Lakukan *jogging* di sekeliling lapangan bola sebelum peregangan.



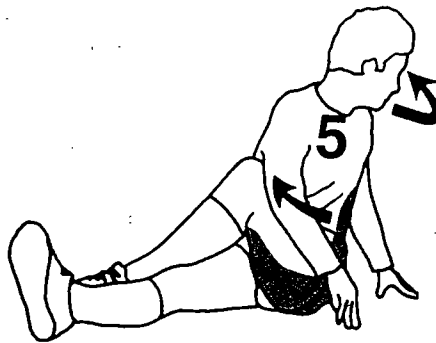
8-10 detik
setiap sisi (hlm. 54)



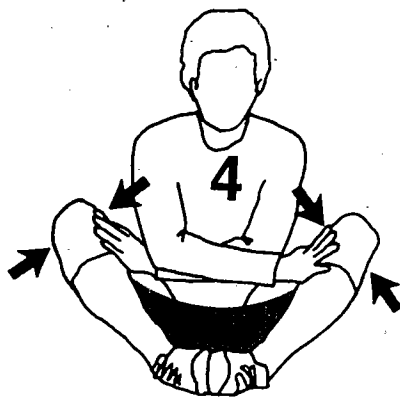
10-15 detik
(hlm. 56)



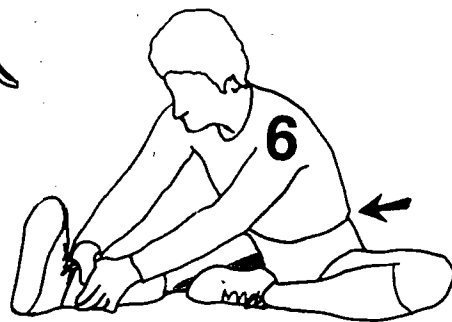
20-30 detik
(hlm. 65)



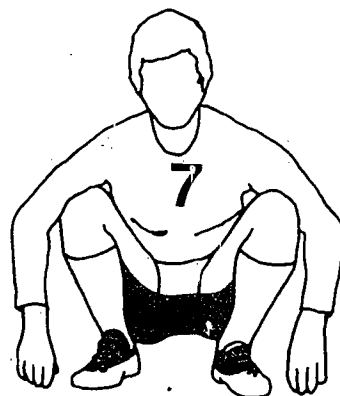
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



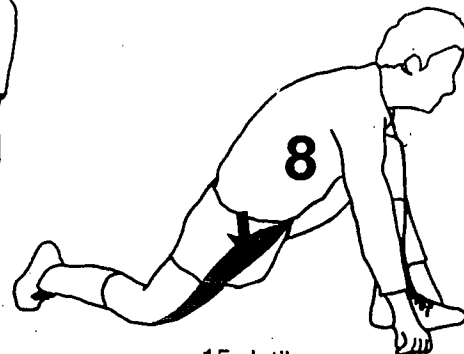
5-8 detik
(hlm. 69)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



10-15 detik
(hlm. 76)



15 detik
setiap kaki (hlm. 62)

Tak punya banyak waktu?

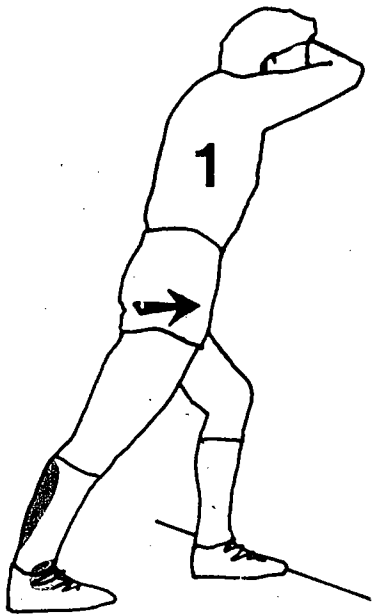
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

1, 2, 3, 4, 8

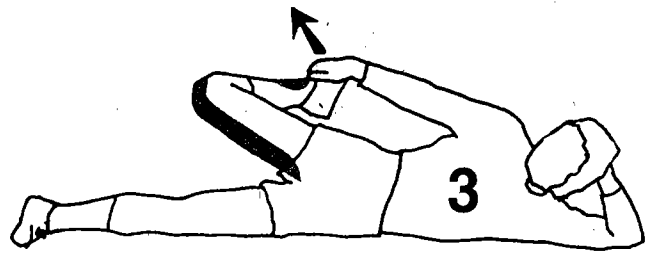
Sekitar 2 menit

Setelah
Sepak Bola

Sekitar 3 menit



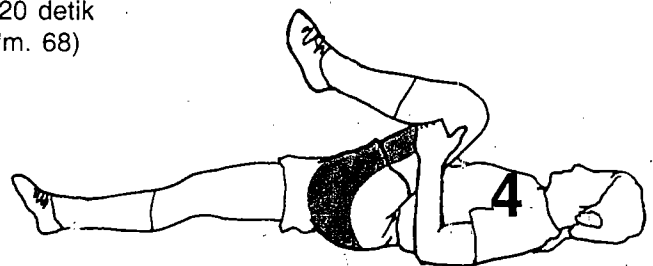
15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



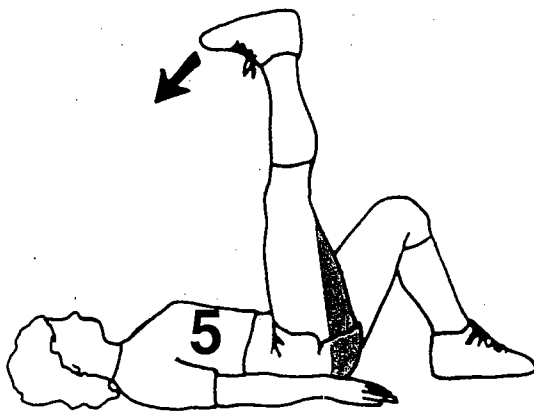
10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



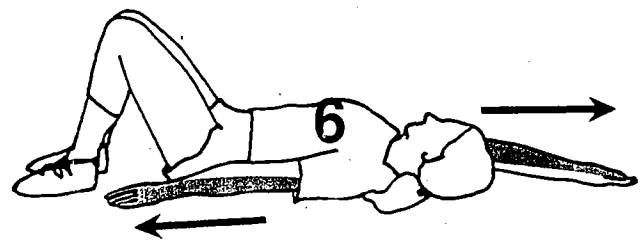
15-20 detik
(hlm. 68)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



3-5 detik
2 kali setiap sisi
(hlm. 36)



5 detik
2 kali (hlm. 35)



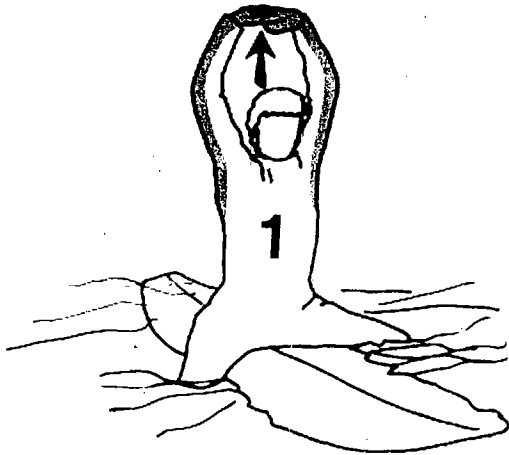
10 detik
setiap sisi
(hlm. 33)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

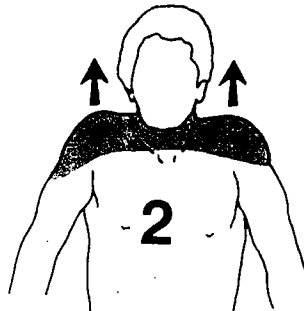
1, 3, 4, 5, 6
Sekitar 2 menit

Sebelum dan Sesudah Selancar

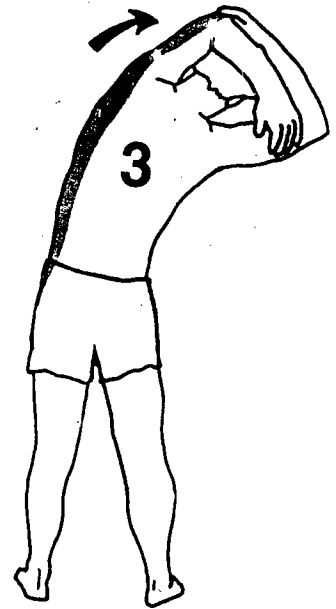
Sekitar 6 menit



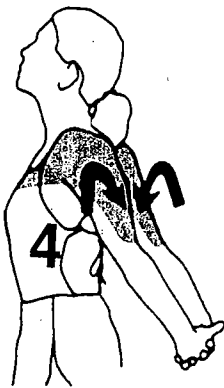
10 detik
(hlm. 103)



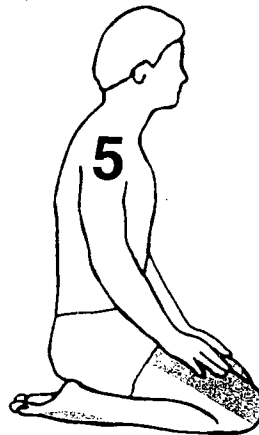
5 detik
3 kali
(hlm. 56)



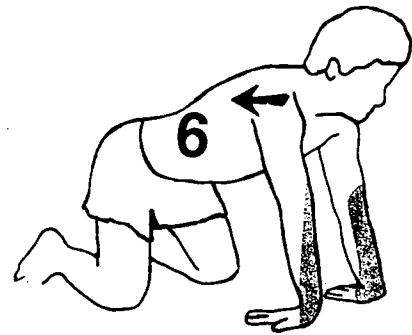
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



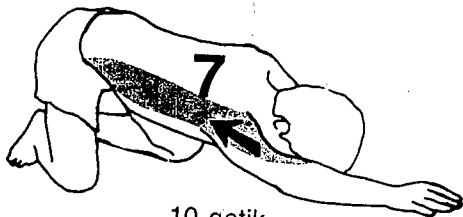
10 detik
(hlm. 57)



10-15 detik
(hlm. 59)



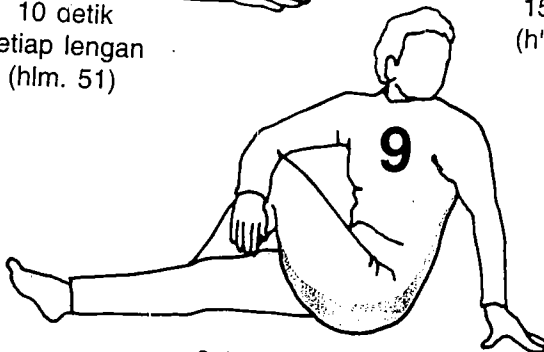
15 detik
(hlm. 52)



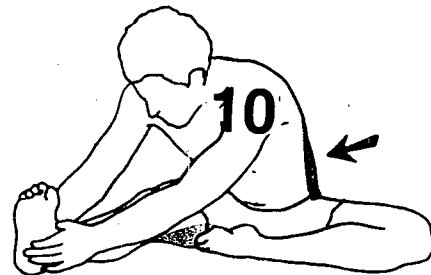
10 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



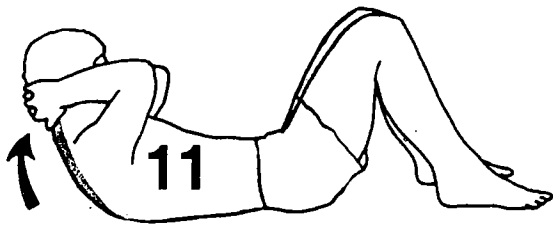
15 detik
(h'm. 68)



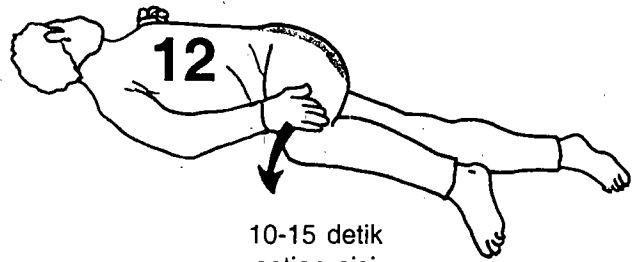
8-10 detik
setiap sisi (hlm. 71)



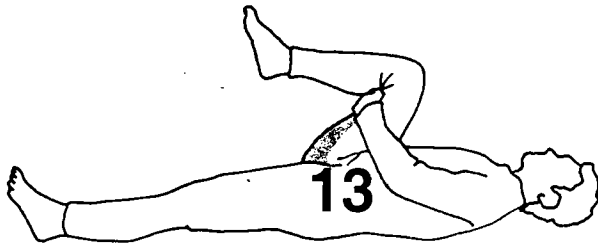
15 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



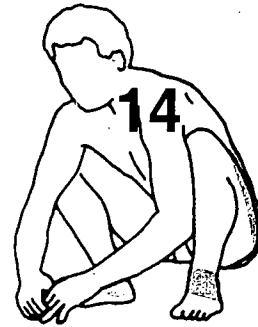
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



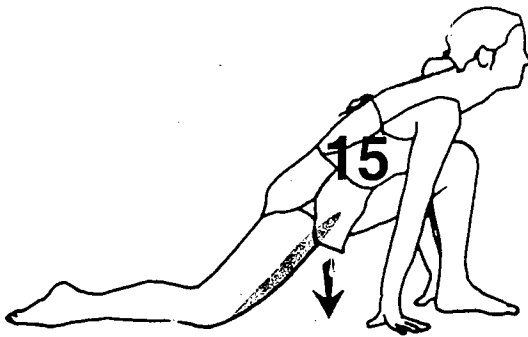
10-15 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



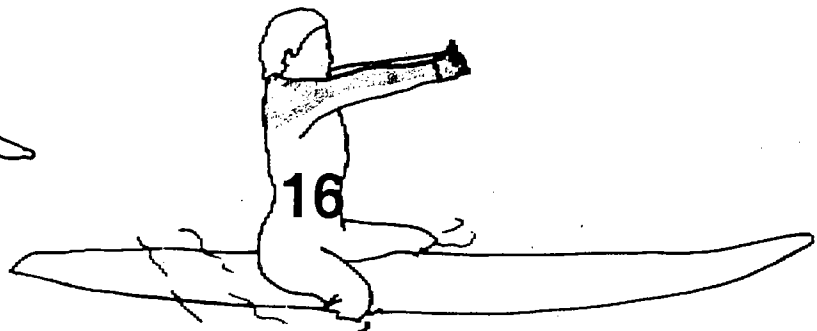
10 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



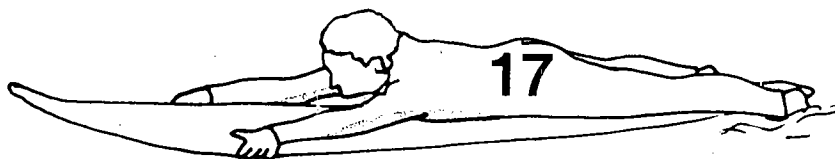
20-30 detik
(hlm. 76)



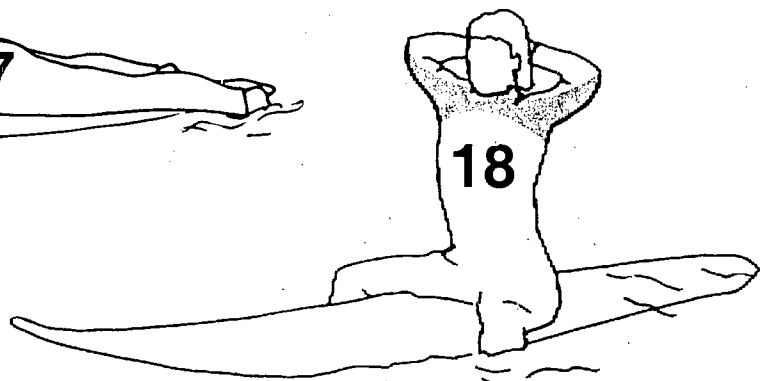
15 detik
setiap kaki
(hlm. 55)



10 detik
(hlm. 103)



10 detik
(hlm. 37)



5 detik
2 kali
(hlm. 35)

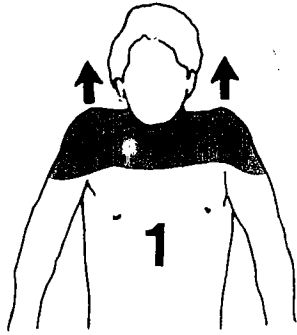
Anda dapat melakukan peregangan ini di air sambil menunggu giliran:

1, 2, 5, 6, 16, 17, 18

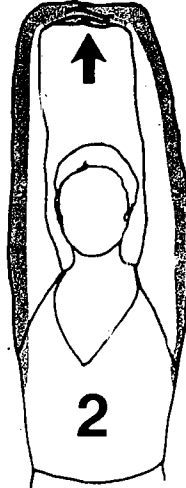
Sebelum dan Sesudah Berenang

Sekitar 5 menit

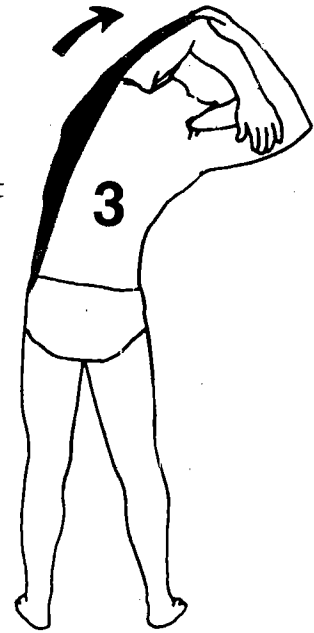
Berjalanlah sambil mengayun-ayunkan lengan lebar lebar selama 2-3 menit sebelum peregangan.



5 detik
3 kali
(hlm. 56)



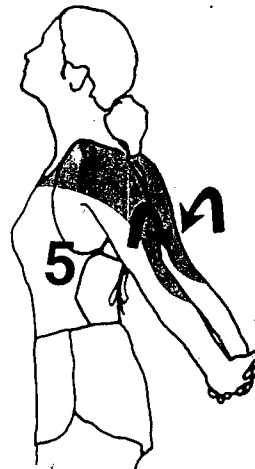
10-15 detik
(hlm. 56)



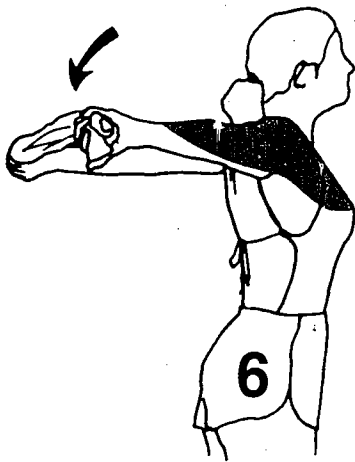
10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



15 detik
setiap
lengan (hlm.
52)



15 detik
(hlm. 57)



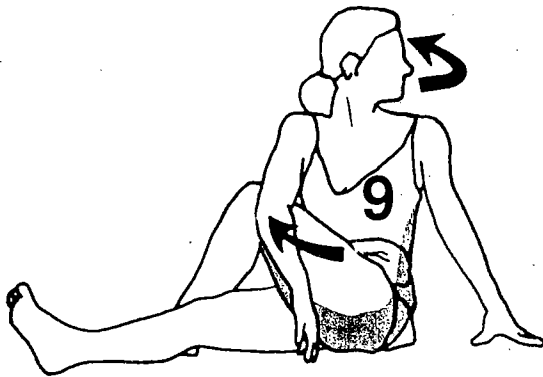
10 detik
(hlm. 98)



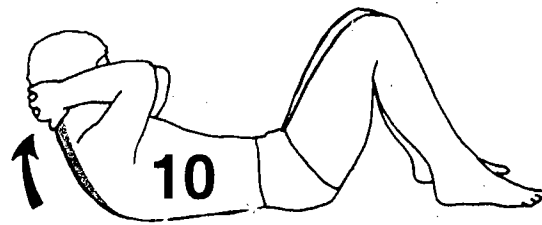
10 detik
setiap kaki
(hlm. 42)



15 detik
(hlm. 68)



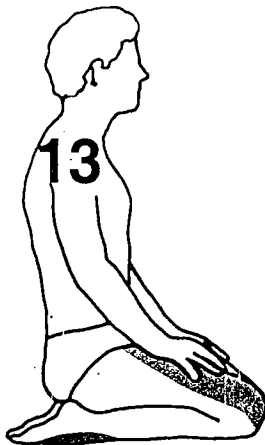
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



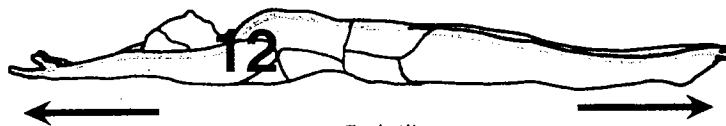
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



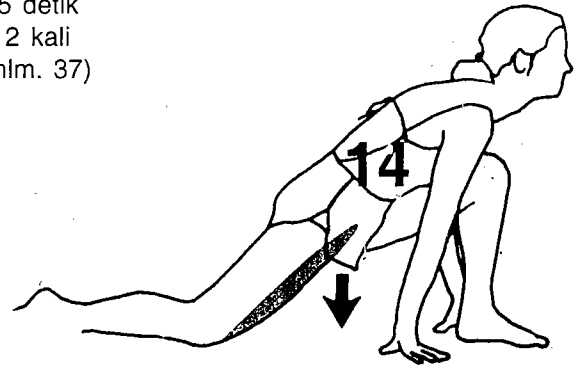
10 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



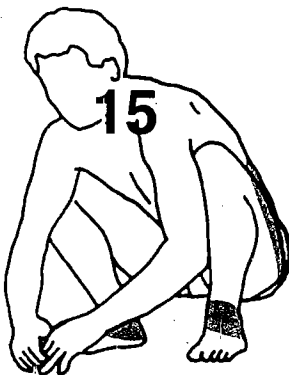
15 detik
(hlm. 59)



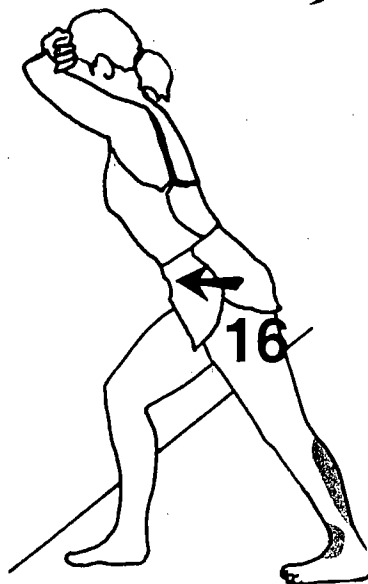
5 detik
2 kali
(hlm. 37)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



15 detik
(hlm. 76)



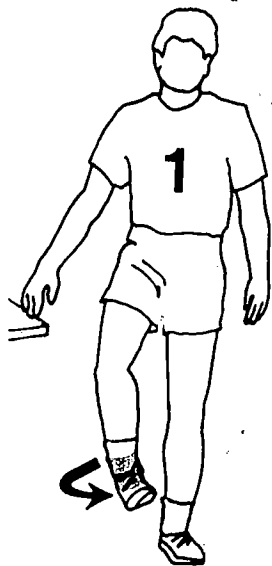
15 detik
setiap kaki (hlm. 82)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
2, 4, 5, 13, 14, 15
Sekitar 2 menit

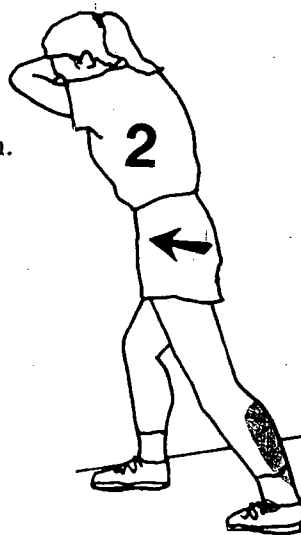
Sebelum dan Sesudah Tenis Meja

Sekitar 5 menit

Berjalanlah beberapa menit sebelum peregangan.



Putar setiap pergelangan kaki 10 kali untuk setiap arah (hlm. 82)



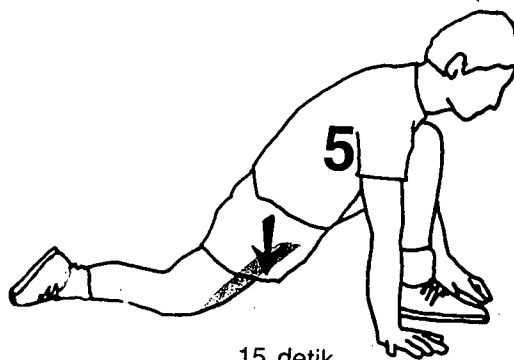
15 detik setiap kaki (hlm. 82)



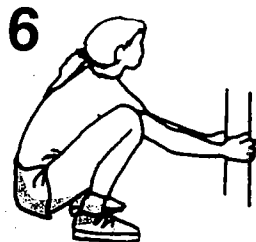
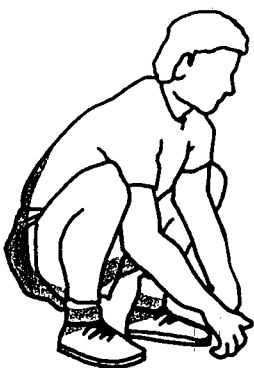
10 detik setiap kaki (hlm. 86)



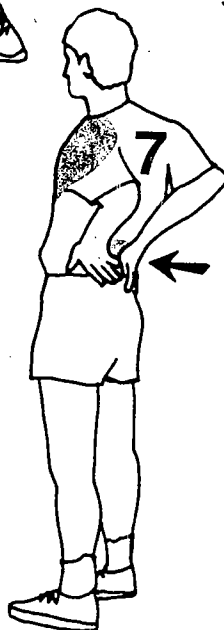
10 detik setiap kaki (hlm. 84)



15 detik setiap kaki (hlm. 61)



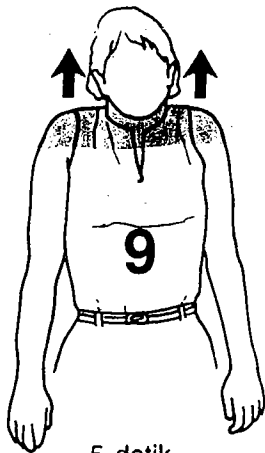
15 detik (hlm. 76)



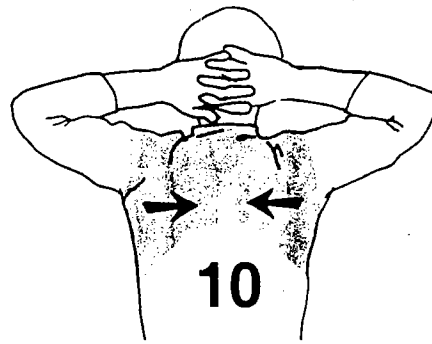
10 detik (hlm. 56)



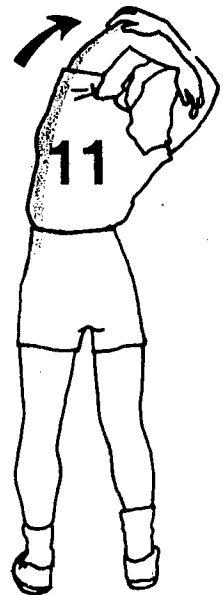
10 detik setiap sisi (hlm. 92)



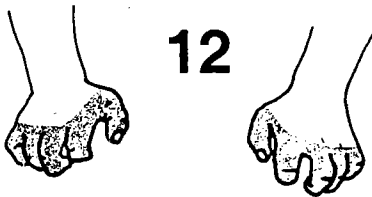
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



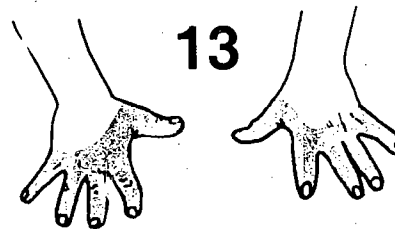
3-5 detik
2 kali
(hlm. 104)



8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



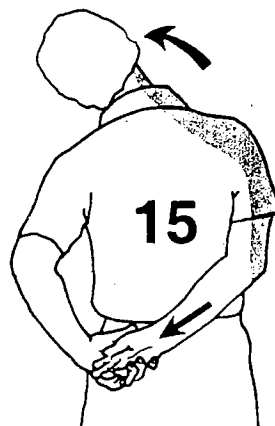
10 detik
(hlm. 100)



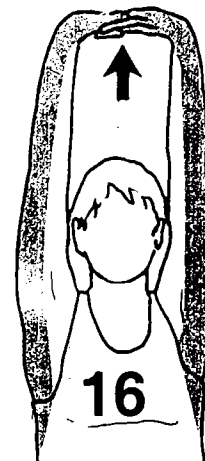
10 detik
(hlm. 100)



15 detik
setiap
lengan
(hlm. 52)



10 detk
setiap lengan
(hlm. 57)



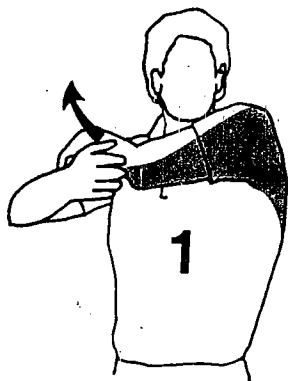
15 detik
(hlm. 56)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
2, 3, 5, 8, 10, 11, 15
Sekitar 1,5 menit

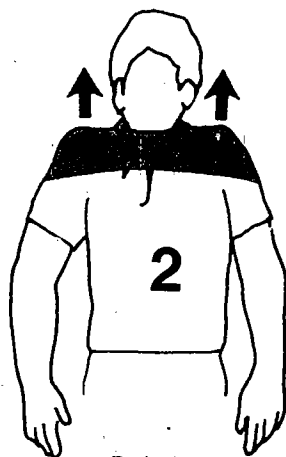
Sebelum dan Sesudah Tenis

Sekitar 5 menit

Berjalanlah atau *jogging* selama beberapa menit sebelum peregangan.



1
10 detik
setiap lengan
(hlm. 52)



2
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



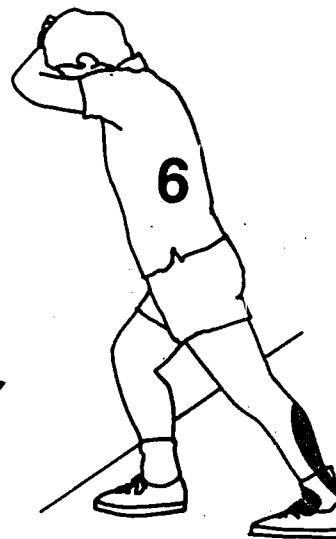
3
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



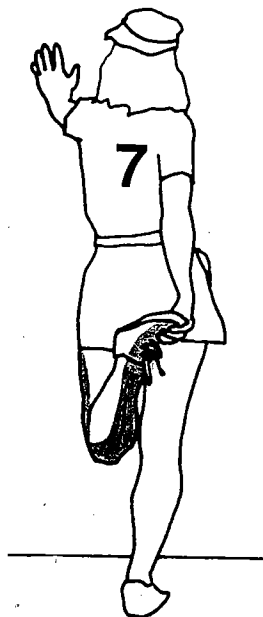
4
15 detik
(hlm. 56)



5
10 detik
setiap sisi
(hlm. 92)



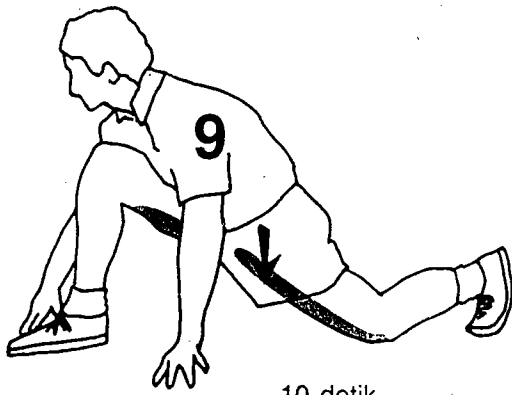
6
15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



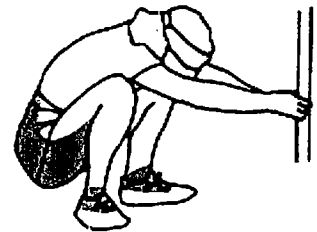
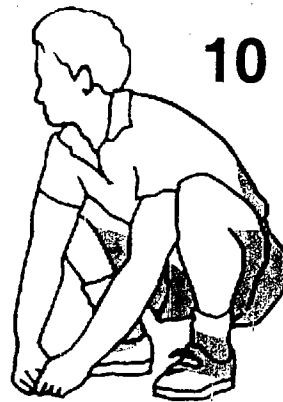
7
10 detik
setiap kaki (hlm. 86)



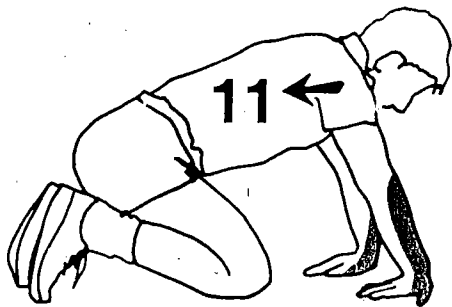
8
15-20 detik
(hlm. 65)



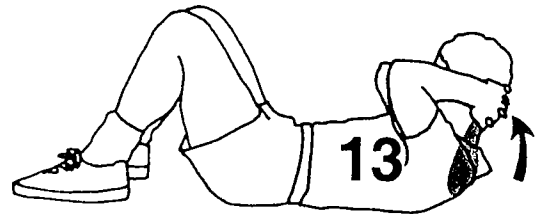
10 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



10-15 detik
(hlm. 76)



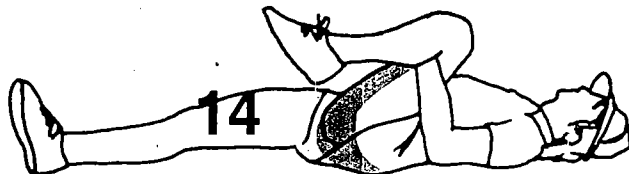
10 detik
(hlm. 52)



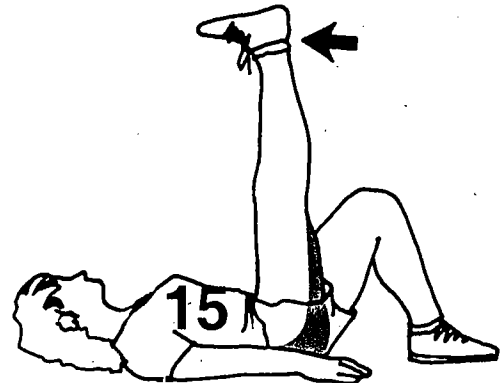
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



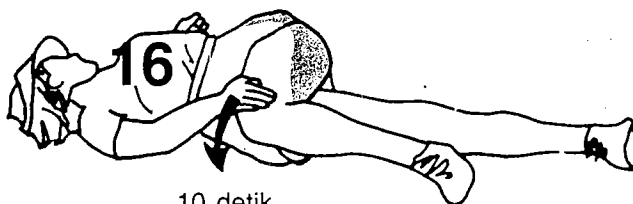
15 detik
(hlm. 68)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



10 detik
setiap kaki (hlm. 39)

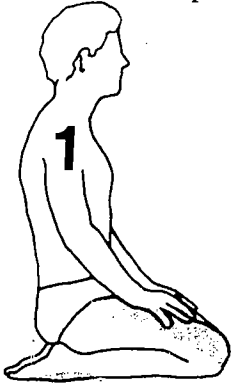
Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10
Sekitar 5 menit

**Sebelum dan Sesudah
Triatlon (Berenang)**

Sekitar 2,5 menit

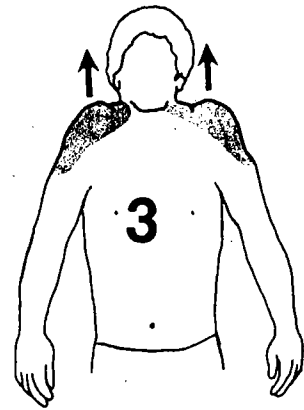
Berjalanlah beberapa menit sebelum peregangan.



10-20 detik
(hlm. 59)



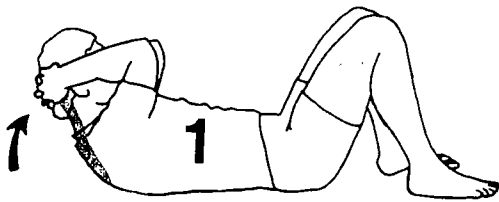
10-15 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



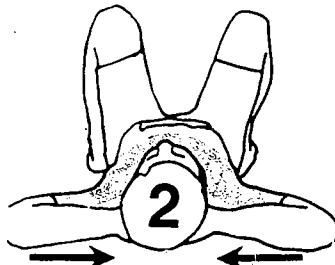
5 detik
3 kali
(hlm. 56)

**Sebelum dan Sesudah
Triatlon (Bersepeda)**

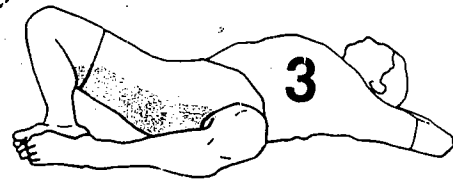
Sekitar 2 menit



3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



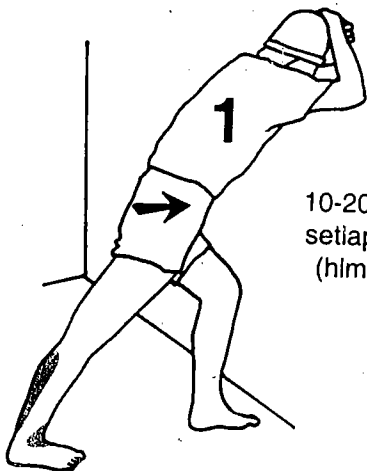
3-5 detik
2 kali
(hlm. 35)



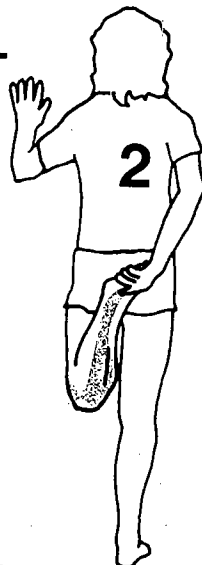
20-30 detik
(hlm. 32)

**Sebelum dan Sesudah
Triatlon (Lari)**

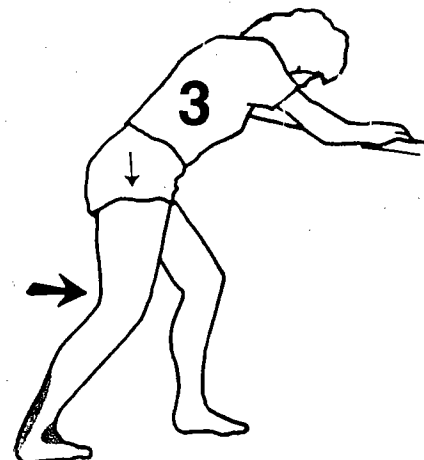
Sekitar 2 menit



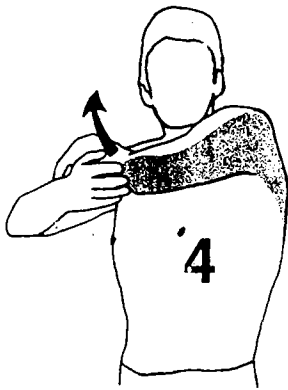
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



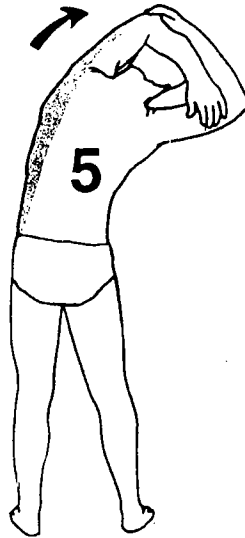
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



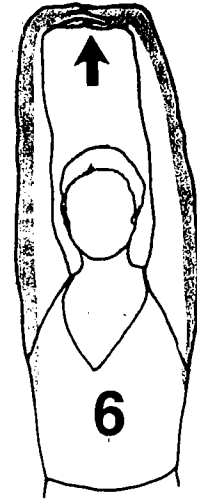
10 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



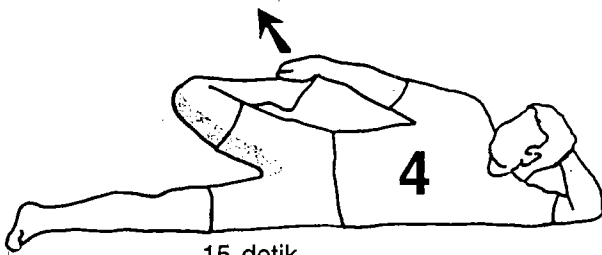
15-20 detik
setiap lengan
(hlm. 53)



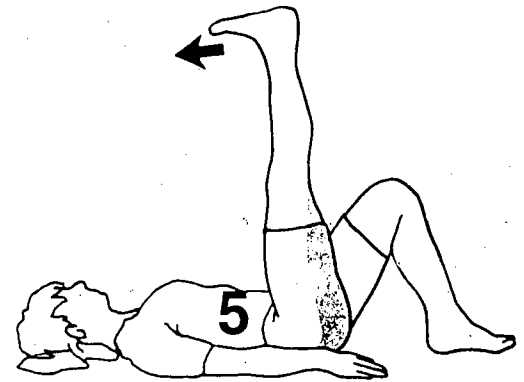
8-10 detik
setiap sis.
(hlm. 54)



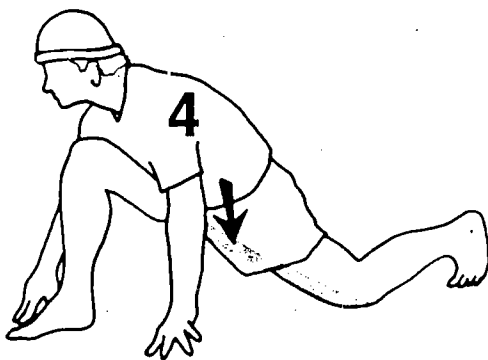
15-20 detik
(hlm. 56)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 61)

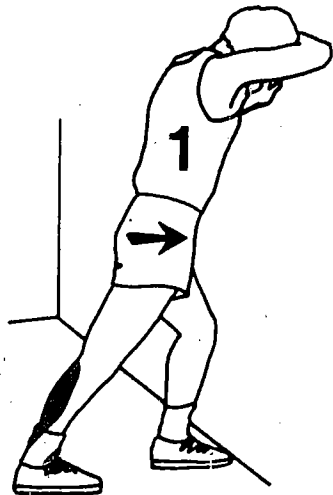


10 detik
(hlm. 56)

Sebelum dan Sesudah Bola Voli

Sekitar 6 menit

Berjalanlah atau *jogging* selama 2-3 menit sebelum peregangan.



10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 82)



10 detik
setiap kaki
(hlm. 86)



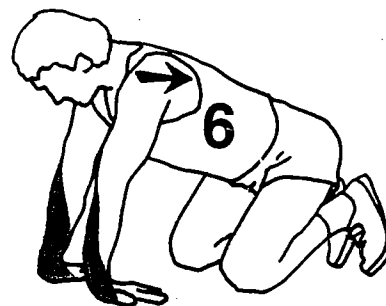
30 detik
(hlm. 65)



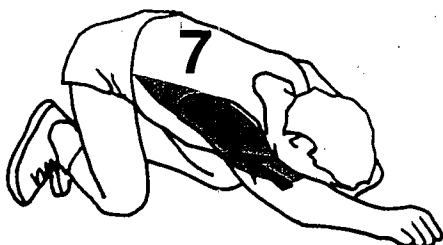
10-15 detik
(hlm. 64)



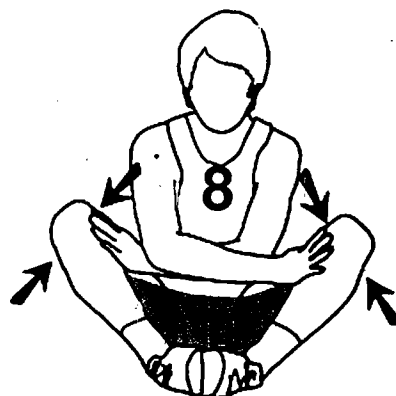
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



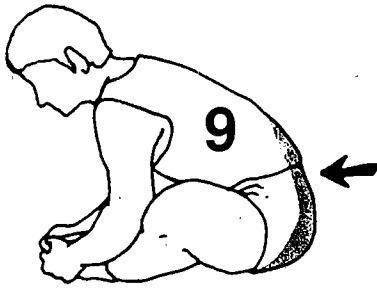
10-15 detik
(hlm. 52)



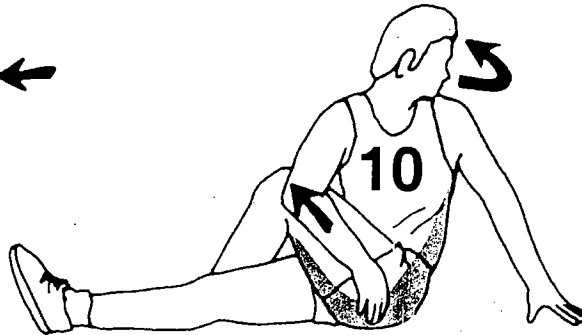
10 detik
setiap lengan
(hlm. 42)



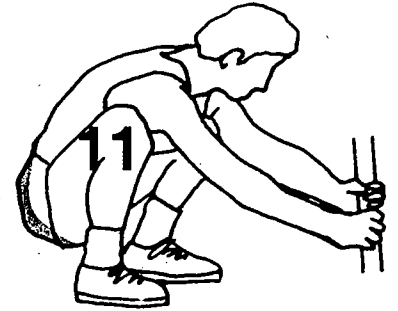
5-8 detik
(hlm. 69)



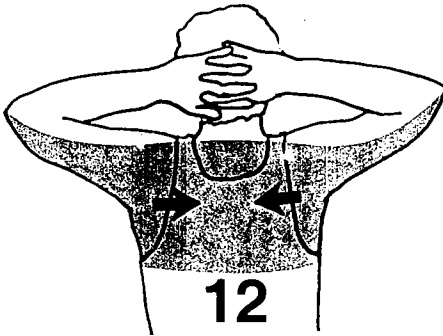
10-15 detik
(hlm. 68)



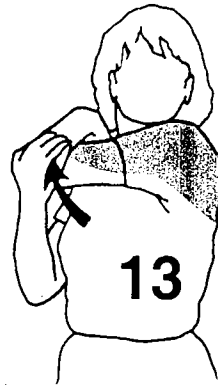
8-10 detik
setiap sisi (hlm. 71)



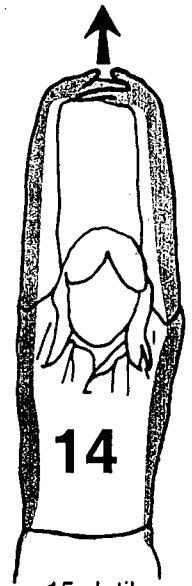
20 detik
(hlm. 76)



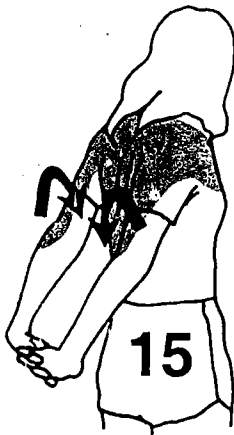
5 detik
2 kali
(hlm. 104)



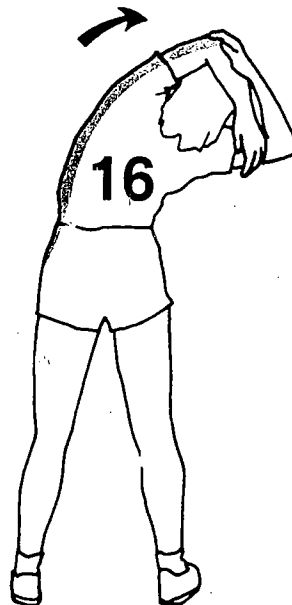
15 detik
setiap lengan (hlm. 52)



15 detik
(hlm. 56)



15 detik
(hlm. 57)



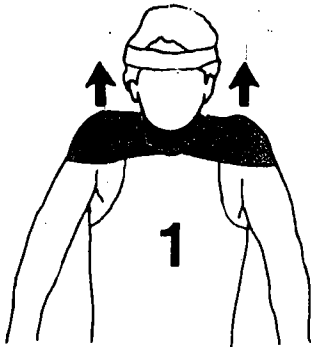
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)

Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:
1, 2, 3, 5, 13, 14, 15, 16
Sekitar 3 menit

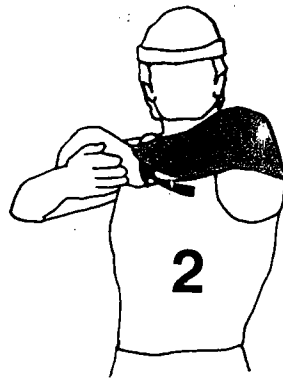
Sebelum dan Sesudah Angkat Beban

Sekitar 7 menit

Lakukan pemanasan dengan bersepeda statis atau *treadmill*, dll., selama 2-3 menit sebelum peregangan.



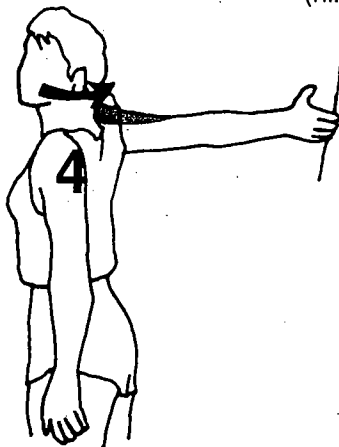
5 detik
2 kali
(hlm. 56)



10 detik
setiap lengan
(hlm. 52)



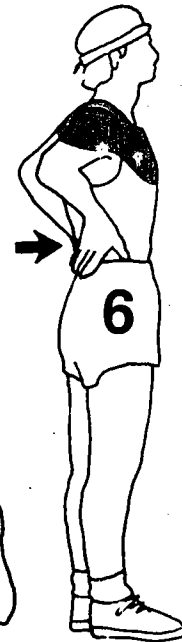
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



10 detik
setiap lengan
(hlm. 94)



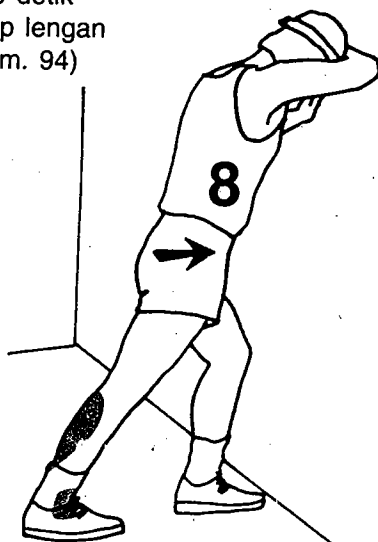
15 detik
(hlm. 56)



10 detik
(hlm. 61)



10 detik
setiap sisi (hlm. 92)



15 detik
setiap kaki (hlm. 82)



10-15 detik
setiap kaki (hlm. 86)



10

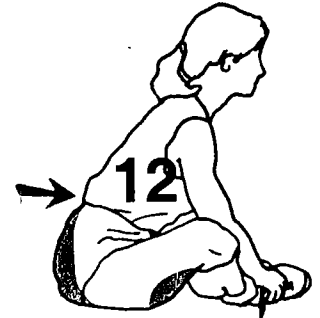


10-15 detik
(hlm. 76)

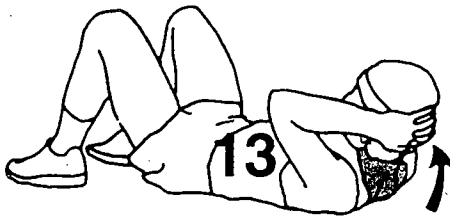
Lakukan peregangan di antara setiap set untuk mendorong "istirahat aktif" dan menjaga agar peredaran darah lancar.



11
15-20 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



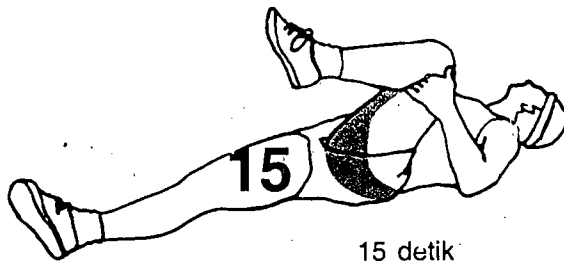
12
10-15 detik
(hlm. 68)



13
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



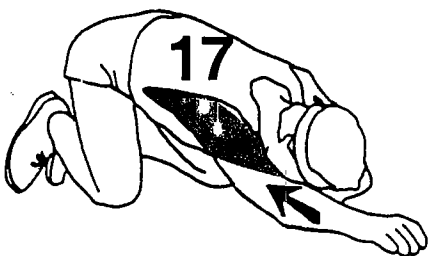
14
10 detik setiap sisi
(hlm. 39)



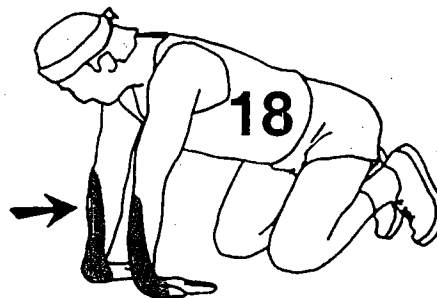
15
15 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



16
10-15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



17
10 detik
setiap lengan (hlm. 51)



18
15 detik
(hlm. 52)

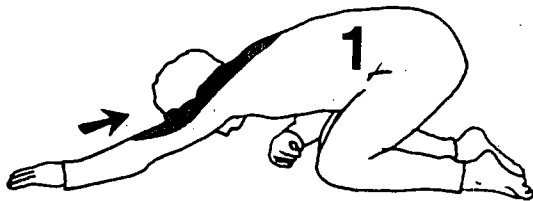
Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11
Sekitar 3 menit

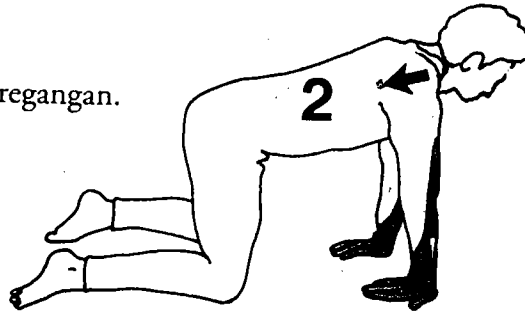
Sebelum dan Sesudah Selancar Angin

Sekitar 6 menit.

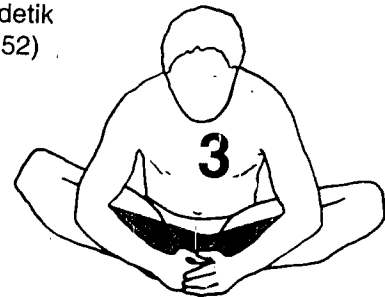
Berjalanlah selama beberapa menit sebelum peregangan.



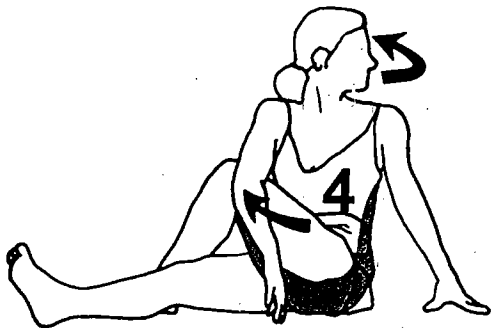
10 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



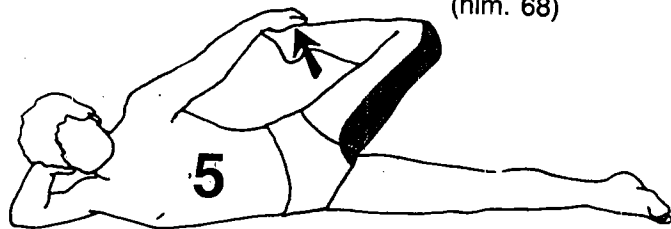
15-20 detik
(hlm. 52)



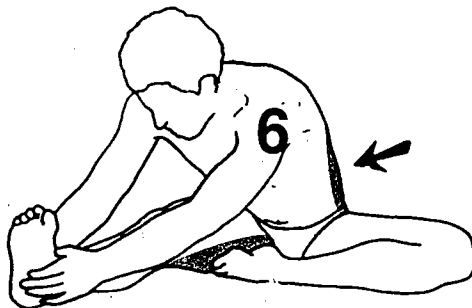
20-30 detik
(hlm. 68)



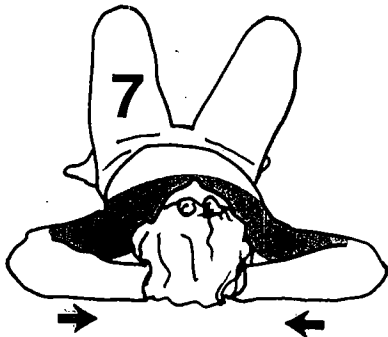
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



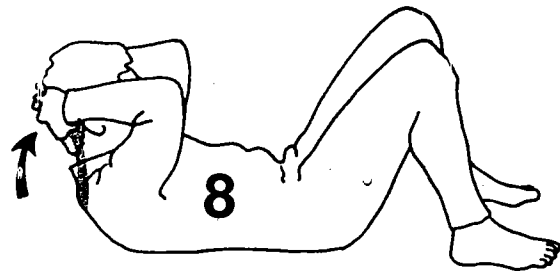
10 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



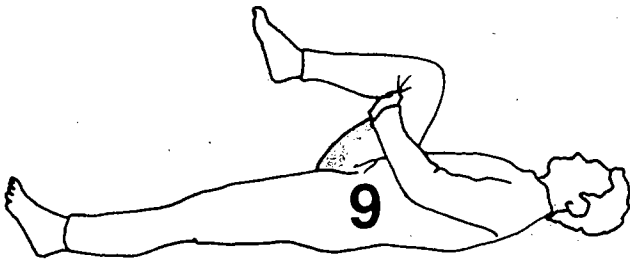
10-20 detik
setiap kaki
(hlm. 47)



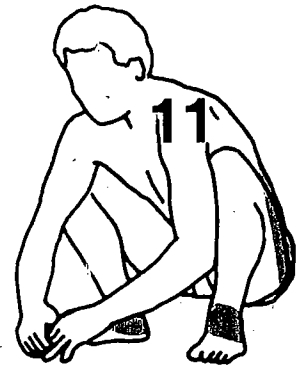
3-5 detik
2 kali
(hlm. 35)



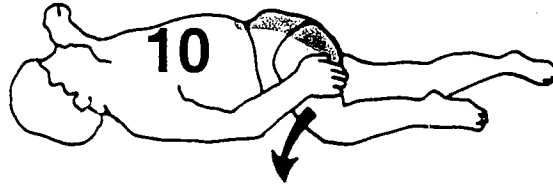
3-5 detik
2 kali
(hlm. 34)



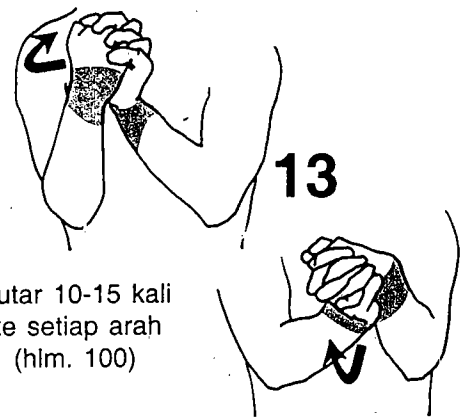
15 detik
setiap kaki
(hlm. 38)



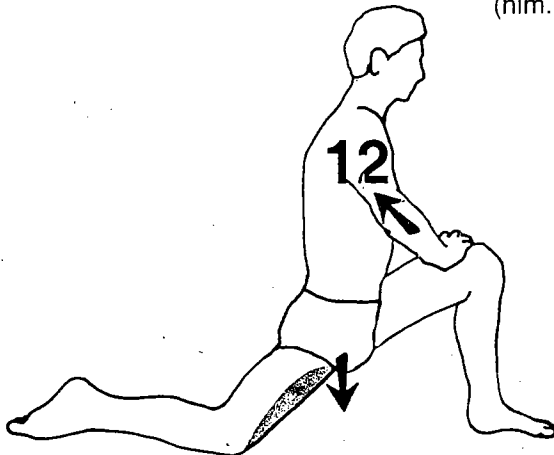
15-30 detik
(hlm. 76)



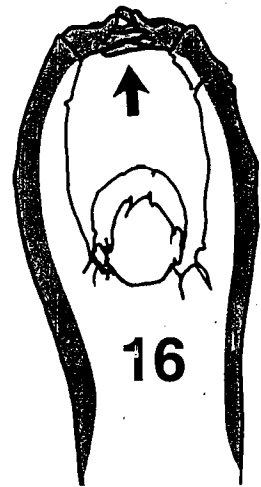
10 detik
setiap sisi
(hlm. 39)



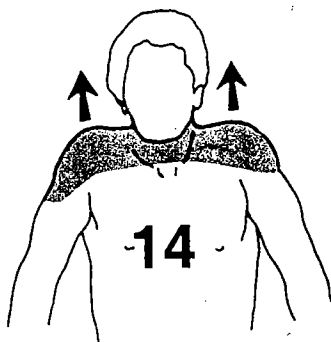
Putar 10-15 kali
ke setiap arah
(hlm. 100)



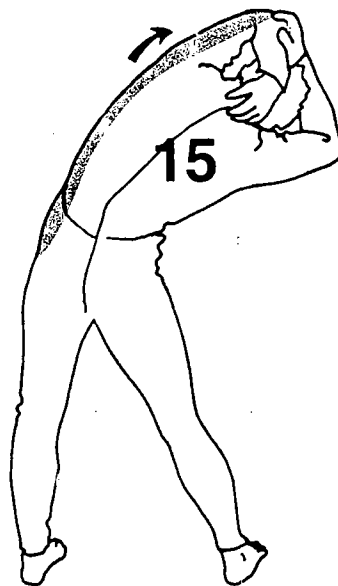
15 detik
setiap kaki
(hlm. 63)



20 detik
(hlm. 56)



5 detik
2 kali
(hlm. 56)



8-10 detik
setiap sisi (hlm. 59)

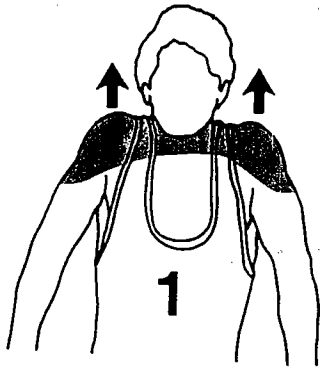
Tak punya banyak waktu?
Lakukan gerakan rutin singkat ini:

1, 3, 4, 6, 11, 12, 14, 15
Sekitar 3 menit

Sebelum dan Sesudah Gulat

Sekitar 6 menit

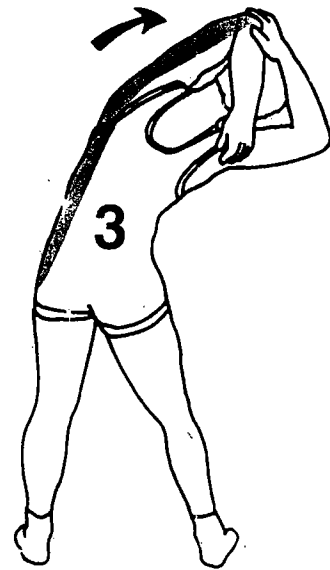
Lakukanlah *jogging* selama 2-3 menit sebelum peregangan.



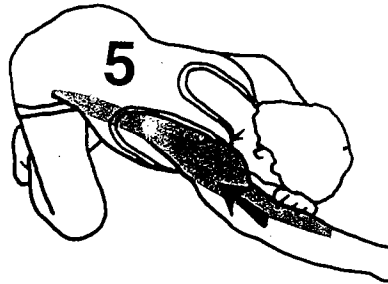
1
5 detik
3 kali
(hlm. 56)



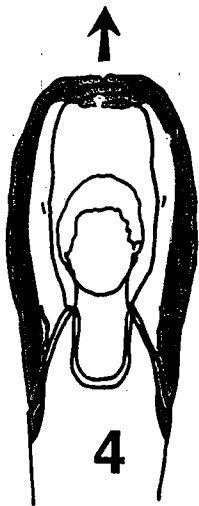
2
10 detik
setiap lengan
(hlm. 57)



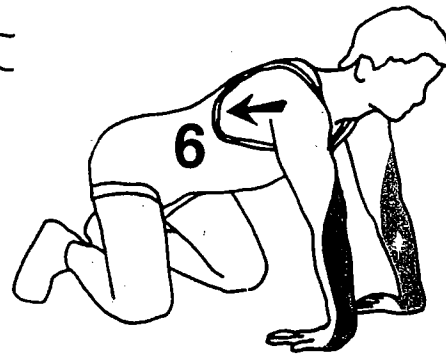
3
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 54)



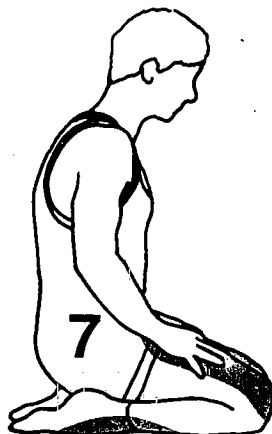
5
15 detik
setiap lengan
(hlm. 51)



4
15 detik
(hlm. 56)



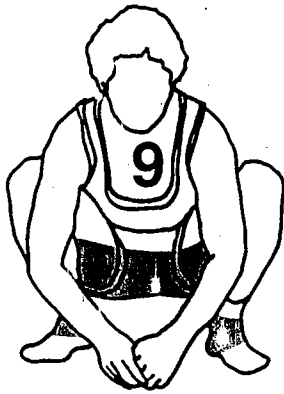
6
20 detik
(hlm. 52)



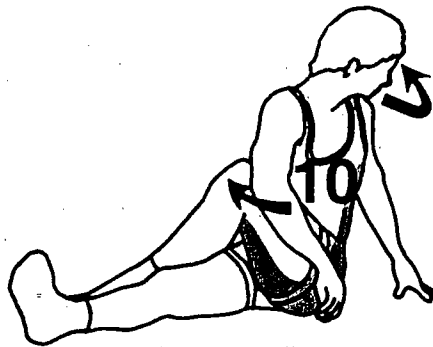
7
15-20 detik
(hlm. 59)



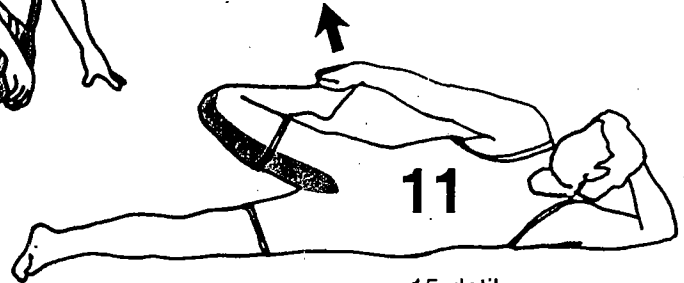
8
15 detik
setiap kaki
(hlm. 61)



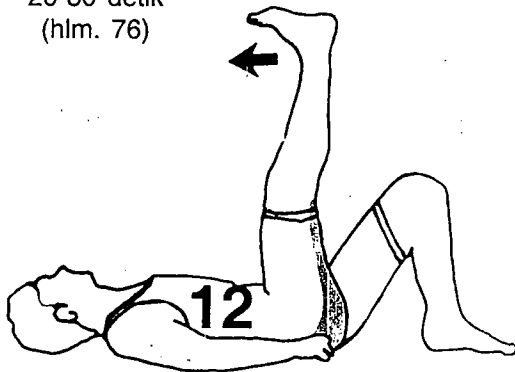
20-30 detik
(hlm. 76)



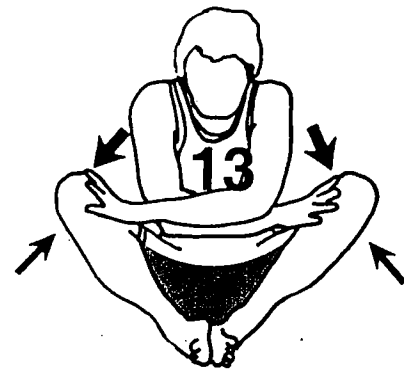
8-10 detik
setiap sisi
(hlm. 71)



15 detik
setiap kaki
(hlm. 43)



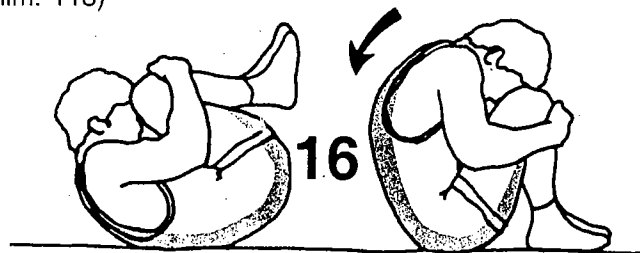
15 detik
setiap kaki
(hlm. 68)



5-8 detik
(hlm. 69)



15-20 detik
(hlm. 113)



Bergulinglah membulat ke belakang
dan ke depan 8-12 kali
(hlm. 73)



15 detik
setiap sisi
(hlm. 39)

Gerakan rutin singkat:

1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 16
Sekitar 4 menit

Untuk Para Guru dan Pelatih

Latihan untuk murid dan atlet selalu menekankan kedisiplinan, menggali batas kemampuan baru dan membangun kekuatan dan tenaga maksimal. Sebagai guru dan pelatih, Anda tentu ingin membangun performa tim. Tetapi, tujuan Anda yang terpenting adalah mendidik setiap individu yang berada di bawah pengawasan Anda.

Cara terbaik untuk mengajarkan peregangan adalah dengan memberi contoh. Apabila Anda sendiri melakukan peregangan dan menikmatinya, Anda akan menceritakannya dengan antusias. Anda akan membangkitkan gairah yang sama pada anak didik Anda.

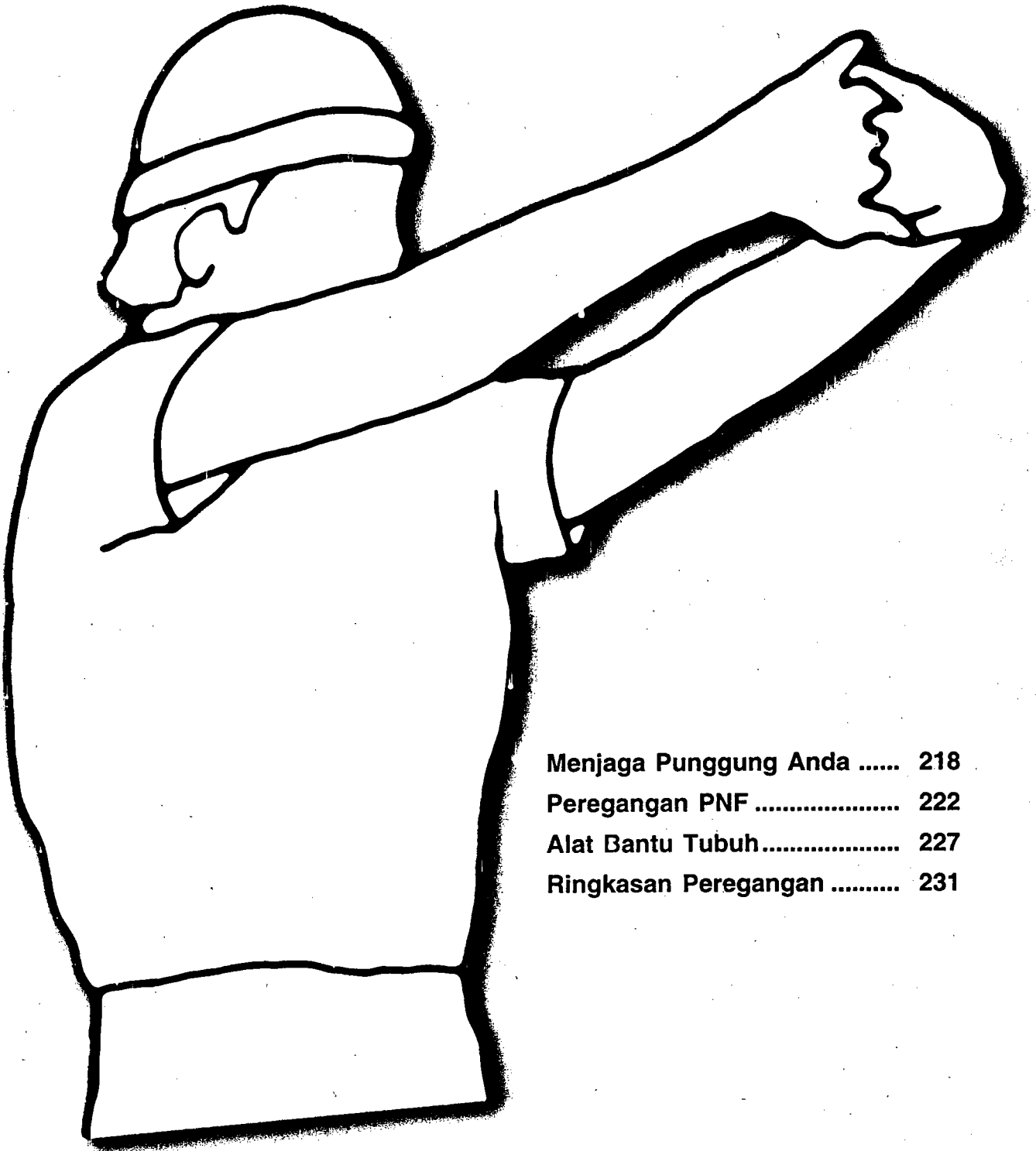
Belakangan ini, muncul minat pada peregangan untuk mencegah cedera, namun bahkan di sini pun orang terlalu menekankan pada kelenturan maksimal. Peregangan sepenuhnya bersifat pribadi. Biarkan anak didik Anda mengetahui bahwa ini bukanlah perlombaan. Tidak semestinya membanding-bandingkan di antara mereka, karena setiap orang berbeda. Yang seharusnya ditekankan adalah rasa regangan, bukan sejauh mana mereka dapat meregang. Menekankan pada kelenturan di awal hanya akan menimbulkan peregangan berlebihan, perilaku negatif, dan kemungkinan cedera. Jika Anda menyadari ada seseorang di antara mereka yang kaku atau tidak luwes, jangan kucilkan dia; berikan latihan peregangan yang sesuai bagi dirinya, yang berbeda dari kelompoknya.

Sebagai guru/pelatih, tekankan bahwa peregangan harus dilakukan dengan hati-hati dan dengan akal sehat. Anda tidak harus menetapkan standar atau memaksa hingga batas kemampuan. Jangan memaksa siswa untuk berolahraga berlebihan. Mereka akan segera mengetahui apa yang dirasa pas untuk diri mereka. Kemampuan mereka akan meningkat secara alami, dan mereka akan menikmatinya.

Siswa perlu menyadari bahwa setiap diri mereka berbeda, dengan batas-batas kemampuan dan potensinya masing-masing. Yang dapat dilakukan adalah melakukan yang terbaik, tidak lebih.

Hadiah terbaik yang dapat Anda berikan kepada siswa-siswa Anda adalah mempersiapkan mereka untuk masa depan. Ajarkan manfaat dari latihan teratur, peregangan harian, dan makan yang baik. Camkan bahwa semua orang dapat memiliki tubuh prima, terlepas dari kekuatan atau kemampuan atletisnya. Tanamkan dalam diri para siswa kegemaran pada gerak dan kesehatan yang akan bertahan seumur hidup.

LAMPIRAN



Menjaga Punggung Anda	218
Peregangan PNF	222
Alat Bantu Tubuh	227
Ringkasan Peregangan	231

Menjaga Punggung Anda

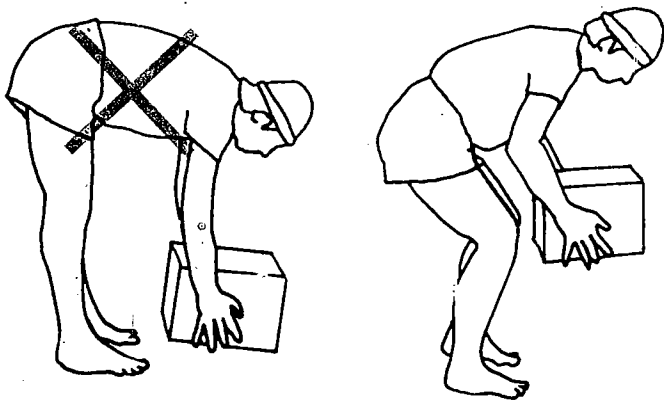
Lebih dari 50% orang Amerika akan mengalami masalah punggung suatu saat. Beberapa masalah mungkin bersifat bawaan, seperti punggung melengkung atau *skoliosis* (lengkungan samping tulang punggung). Yang lain mungkin akibat kecelakaan mobil, terjatuh, atau cedera saat berolahraga (dimana nyeri bisa mereda tetapi akan muncul kembali beberapa tahun kemudian). Namun, sebagian besar masalah punggung terjadi hanya karena ketegangan dan kekakuan otot, akibat postur tubuh yang buruk, kelebihan berat badan, tidak aktif bergerak, dan perut (abdomen) yang tidak kuat.

Peregangan dan latihan perut dapat membantu punggung Anda jika dilakukan dengan benar. Jika Anda punya masalah punggung, berkonsultasilah ke dokter terpercaya untuk memastikan di mana letak gangguannya. Tanyakan ke dokter Anda peregangan dan latihan mana dalam buku ini yang paling bisa membantu Anda.

Setiap orang dengan riwayat masalah punggung bawah harus menghindari peregangan yang melengkungkan punggung, disebut hiperekstensi. Gerakan ini terlalu banyak menimbulkan tekanan pada punggung bawah. Karena itu, saya tidak menyertakan peregangan semacam itu sama sekali dalam buku ini.

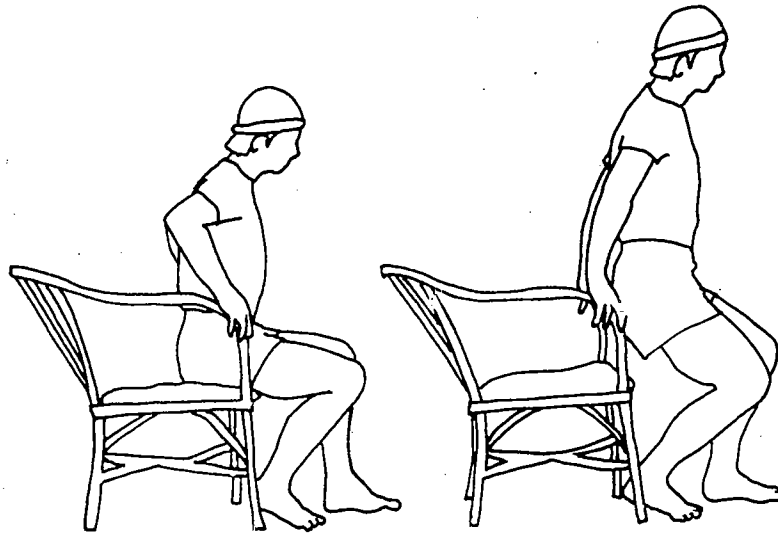
Cara terbaik untuk menjaga punggung Anda adalah dengan melakukan metode peregangan, pelatihan, berdiri, duduk, dan tidur yang tepat. Inilah yang kita lakukan setiap saat, setiap hari, yang menentukan seluruh kesehatan kita. Di halaman-halaman berikut diberikan beberapa saran untuk menjaga punggung Anda. (Lihat juga hlm. 32-40.)

Beberapa Anjuran untuk Menjaga Punggung dan Postur

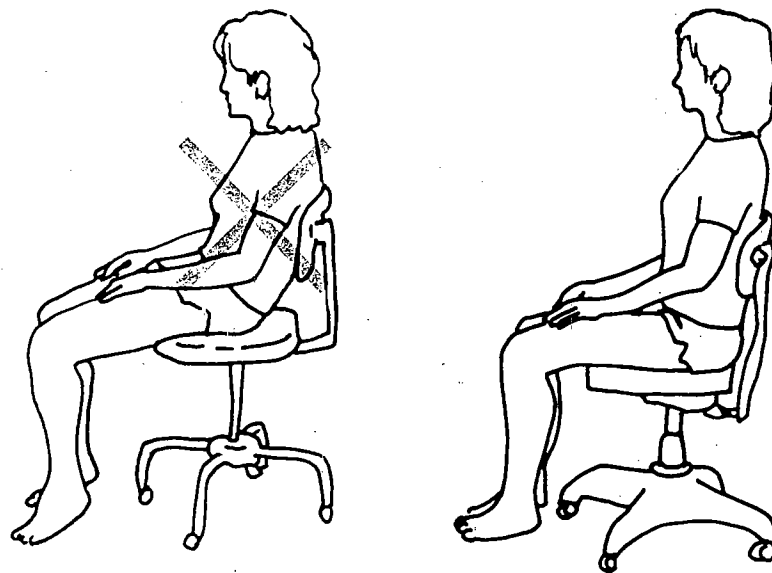


Jangan mengangkat barang (berat ataupun ringan) dengan kaki lurus. Selalu tekuk lutut jika mengangkat sesuatu, agar beban kerja diambil alih

oleh otot-otot besar pada kaki, bukan otot-otot kecil di punggung bawah. Biarkan beban barang dekat dengan tubuh Anda dan jaga punggung selurus mungkin.



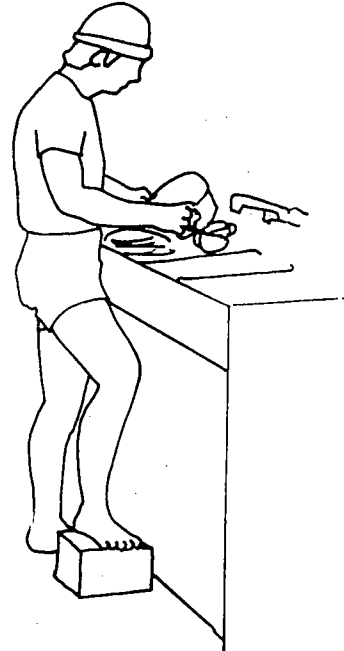
Bangkit atau duduk dari kursi dapat membahayakan punggung Anda. Selalu usahakan salah satu kaki berada di depan kaki yang lain saat bangkit dari kursi. Gerakkan bokong ke ujung kursi dan, dengan punggung lurus dan dagu tegak, gunakan otot paha dan lengan untuk mendorong Anda bangkit berdiri dengan tegak.



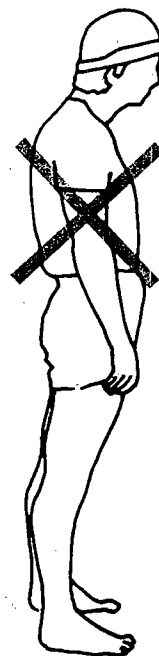
Jika bahu Anda membungkuk dan kepala cenderung jatuh ke depan, coba buat tubuh Anda lurus. Posisi ini, jika dipraktikkan secara teratur, akan mengurangi ketegangan pada punggung dan membuat tubuh selalu segar. Tarik dagu sedikit ke dalam (bukan ke bawah, bukan ke atas), dengan bagian belakang kepala tertarik lurus ke atas. Bahu Anda turun. Bernapaslah dengan menganggap bagian tengah punggung Anda mengembang ke luar.

Kencangkan otot perut saat Anda menempelkan punggung bawah pada kursi. Lakukan ini saat mengemudi atau duduk untuk menghilangkan ketegangan pada punggung bawah. Praktikkan gerakan ini sesering mungkin, maka secara alamiah Anda melatih otot Anda sehingga mampu menahan posisi ini tanpa susah payah.

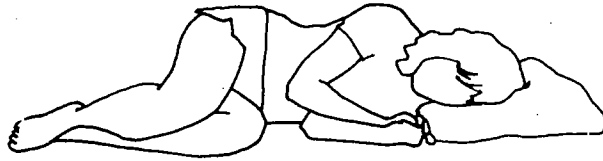
Jika Anda berdiri di satu tempat dalam waktu yang lama, seperti saat mencuci piring, naikkan satu kaki ke atas kotak atau dingklik. Ini akan meredakan ketegangan punggung yang muncul akibat berdiri terlalu lama.



Saat berdiri, lutut harus sedikit ditekuk (1,25 cm), dengan jari mengarah lurus ke depan. Lutut yang sedikit menekuk akan mencegah pinggul tertarik ke depan. Gunakan otot besar di paha depan (*quadriceps*) untuk mengontrol postur ketika berdiri.



Jangan berdiri dengan lutut terkunci. Ini akan menarik pinggul ke depan dan menumpuk beban berdiri langsung di punggung bawah: posisi lemah. Biarkan paha depan menyangga tubuh dalam posisi kuat. Tubuh Anda akan lebih sejajar dari pinggul dan punggung bawah bila lutut sedikit menekuk.



Permukaan kasur yang kokoh bisa membantu menjaga punggung. Jika memungkinkan, tidurlah miring. Tidur tengkurap dapat menimbulkan ketegangan di punggung bawah. Jika Anda tidur telentang, letakkan bantal di bawah lutut, agar punggung bawah lurus dan untuk meminimalkan ketegangan.

Jika Anda sadar bahwa postur Anda buruk, beralihlah secara otomatis ke posisi yang lebih tegak. Postur yang baik terjadi setelah Anda mencoba duduk, berdiri, berjalan, dan tidur dengan benar secara terus-menerus.



Banyak ketegangan punggung terjadi akibat adanya beban berlebihan di bagian tengah tubuh. Tanpa dukungan otot perut yang kuat, beban berlebihan ini secara berangsur-angsur akan menyebabkan panggul miring ke depan, sehingga menimbulkan nyeri dan ketegangan di punggung bawah.

1. Kembangkan otot perut dengan melakukan *curls* secara teratur. Berlatihlah semampu Anda. Dibutuhkan waktu dan keterampilan untuk ini. Namun, jika Anda tidak melakukannya, kondisinya akan bertambah buruk.
2. Kembangkan otot dada dan lengan dengan melakukan *push-up* lutut. *Push up* ini mengisolasi otot di tubuh atas tanpa membuat punggung bawah tegang. Mulailah dengan gerakan rutin tiga set ringan, seperti 10-8-6, atau apa pun—mulai saja!
3. Regangkan otot di depan pinggul seperti pada hlm. 62 dan regangkan otot punggung bawah (hlm. 32-40 dan hlm. 73-78). Dengan menguatkan perut dan meregangkan pinggul dan punggung, Anda secara berangsur-angsur mengakhiri tertariknya panggul ke depan, yang pada banyak kasus merupakan penyebab utama masalah punggung.
4. Perlahan-lahan biarkan ukuran perut Anda mengecil dengan tidak makan berlebihan.
5. Usahakan untuk berjalan terlebih dulu sebelum *jogging* dan *jogging* dulu sebelum berlari. Jika berjalan 1,6 km (sekaligus) setiap hari, tanpa meningkatkan asupan kalori, Anda akan menghilangkan 5 kg lemak dalam satu tahun.

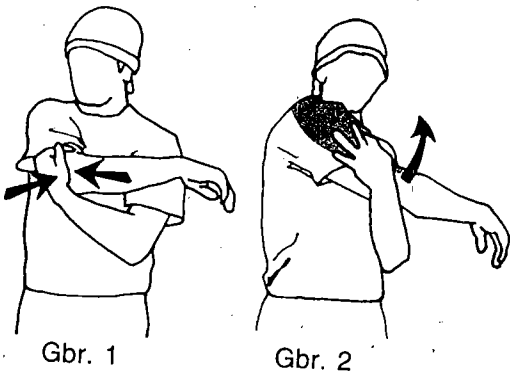
Peregangan PNF

PNF adalah singkatan dari 'proprioceptive neuromuscular facilitation', terapi fisik yang dikembangkan setelah Perang Dunia II untuk membantu merehabilitasi prajurit yang mengalami gangguan neurologis. Pada tahun 1960-an dan 1970-an, terapis fisik dan pelatih olahraga mulai menggunakan teknik PNF untuk meningkatkan kelenturan dan rentang gerak untuk orang sehat, termasuk atlet. Pada tahun-tahun berikutnya, teknik PNF semakin populer di kalangan pelatih dan atlet yang ingin mengoptimalkan performa olahraga.

Meskipun buku ini terutama berfokus pada peregangan statis, saya juga menyertakan beberapa peregangan PNF dasar. PNF paling sering dipakai oleh atlet dan individu yang memiliki rentang gerak di bawah normal atau mereka yang kehilangan rentang gerak normalnya. Peregangan PNF dalam buku ini dapat dilakukan tanpa bantuan orang lain atau alat bantu. Gerakan ini mudah dipelajari dan dilakukan. Peregangan ini terutama merupakan teknik kontraksi-relaks dan teknik kontraksi-relaks antagonis. Berikut ini adalah gambaran dan contoh dua tipe peregangan PNF tersebut.

Teknik Peregangan Kontraksi-Relaks

Di sini, pada otot secara pasif dilakukan rentang gerak yang menghasilkan regangan ringan (tidak menyakitkan), kemudian dikontraksi (sekuat genggaman tangan) selama 4-5 detik, kemudian relaks beberapa saat, lalu sekali lagi dilakukan peregangan statis ringan selama 5-15 detik. Proses ini dapat diulang beberapa kali. Setiap kali melakukan, Anda dapat merasakan sedikit peningkatan dalam kelenturan.



Kontraksi isometrik—kontraksi otot dimana Anda meningkatkan ketegangan otot tetapi otot tidak memanjang dan sendi tak bergerak.

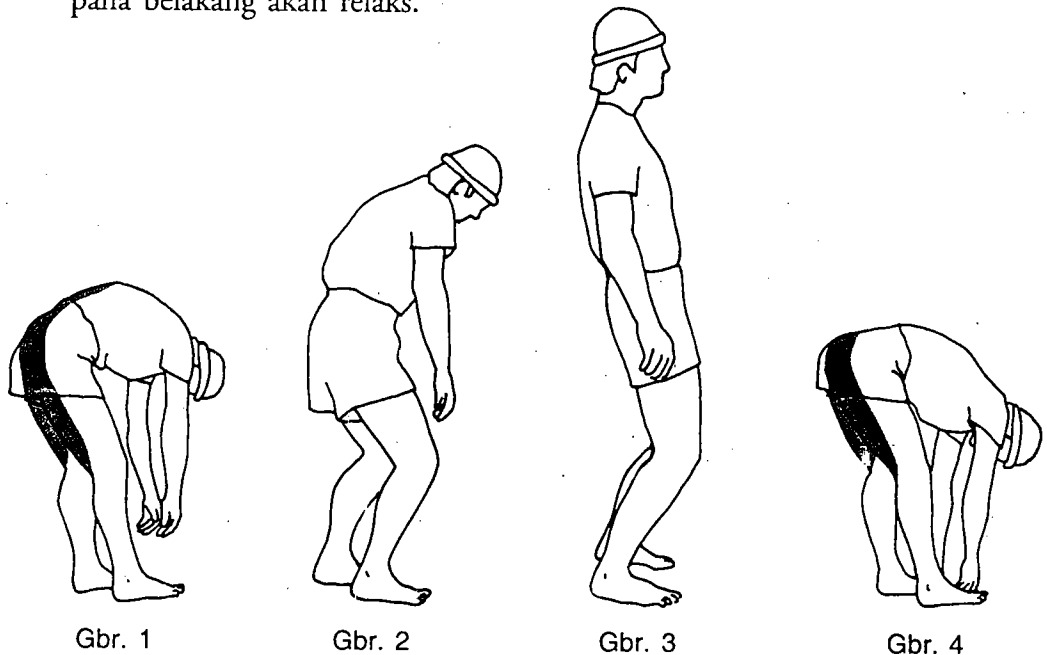
Penting: Karena kontraksi isometrik menengah dibutuhkan dalam PNF, mereka yang mengidap penyakit jantung atau tekanan darah tinggi harus berhati-hati dalam mempraktikkan PNF. (Saran saya untuk kontraksi isometrik adalah tidak mengeluarkan tenaga sampai maksimal.)

Tarik siku melintasi dada hingga terasa regangan ringan (tidak menyakitkan), kemudian gerakkan menjauh dari tubuh dengan ditahan oleh tangan yang lain. Sekarang tahan kontraksi isometrik terus-menerus (50%-

60%) selama 4-5 detik (Gbr. 1). (Jangan menahan napas; bernapaslah selama mengkontraksikan otot yang diregangkan) Relaks beberapa saat. Kemudian, gunakan tangan untuk menarik siku lebih jauh melintasi dada hingga kembali terasa regangan ringan di otot yang baru saja dikontraksi (Gbr. 2). Tahan regangan ringan (menengah) selama 5-15 detik. Ulangi beberapa kali.

Teknik Kontraksi-Relaks Antagonis

Teknik PNF kedua menggunakan prinsip mengkontraksikan dan mere-lakkan otot berlawanan, seperti paha depan dan paha belakang. Dalam teknik PNF ini, Anda mengkontraksikan paha depan untuk merelakkan paha belakang, kemudian meregangkan paha belakang, seperti terlihat pada gambar 1 atau 4. Gerakan ini membantu relaksasi paha belakang lewat refleks penghambatan terbalik. (Kedengarannya rumit, tetapi mudah dilaku-kan.) Saat Anda mengkontraksikan paha depan, seperti pada gambar 3, paha belakang akan relaks.



Cobalah. Mulailah dari posisi berdiri dan perlahan-lahan membungkuk ke depan dari pinggul (lutut sedikit tertekuk), hingga terasa regangan nyaman (Gbr. 1). Pada titik ini perhatikan seberapa jauh Anda dapat melakukannya. Kembalilah ke posisi berdiri, dengan lutut sedikit tertekuk saat Anda melakukannya (Gbr. 2).

Sekarang posisi lutut menekuk, telapak kaki rata dan mengarah lurus ke depan (Gbr. 3). Tahan 15-20 detik. Posisi ini mengkontraksikan paha depan dan merelakkan paha belakang, yang semestinya memudahkan Anda meregangkan paha belakang pada posisi selanjutnya. Berdirilah tegak dan,

tanpa tergesa, lakukan peregangan pertama (Gbr. 1). Tahan sekitar 5-15 detik. Anda mungkin akan mampu meregang lebih jauh sekarang dibandingkan saat pertama kali dengan usaha yang sama. Ulangi gambar 3 dan 1 beberapa kali dan rasakan kelenturan ringan hingga sedang (Gbr. 4).

Dua contoh ini bisa membantu Anda memahami dan mampu menggunakan beberapa peregangan PNF dasar. Peregangan PNF tersebar di dalam buku ini; yang digabungkan dengan peregangan statis. Saya rasa kombinasi peregangan statis dan peregangan PNF bisa bekerja dengan baik.

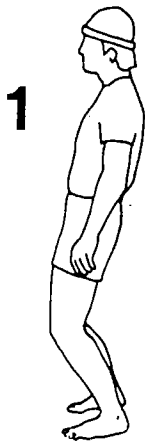
Perhatian: Jangan berlebihan melakukan peregangan PNF. Tetaplah relaks dan jangan tegang selama kontraksi ringan. Tetaplah bernapas! Usahakan melakukan gerakan dengan nyaman. Ketegangan dan peregangan berlebihan sama dengan Anda tidak melakukannya!

Dua halaman berikut adalah rangkuman peregangan PNF yang muncul di beberapa tempat dalam buku ini.

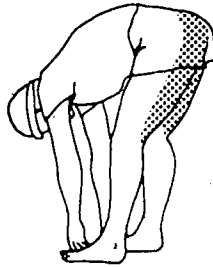
Peregangan PNF

Berikut ini beberapa peregangan PNF sebagaimana dijelaskan di dua halaman sebelumnya. Cobalah gerakan-gerakan ini untuk melihat apakah teknik tersebut dapat membantu Anda (agar lebih lentur). Begitu memahami, Anda dapat menggunakan teknik ini untuk peregangan apa saja. Kontraksikan-relakskan-regangkan, kontraksikan-relakskan-regangkan, dan seterusnya.

Ulangi setiap rangkaian ini beberapa kali. Tahan setiap kontraksi 4-5 detik, setiap regangan 5-15 detik.

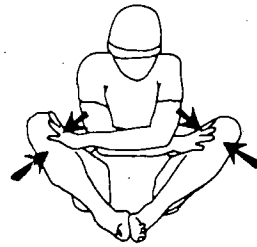


Kontraksi antagonis



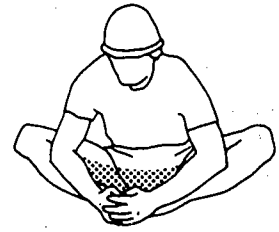
Relaks (hlm. 65)

Regangkan

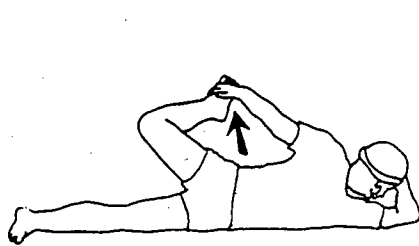


Kontraksi

Relaks (hlm. 69)

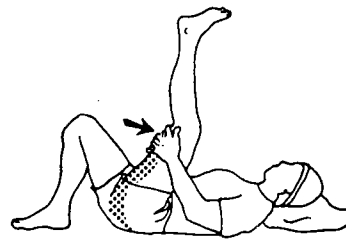


regangkan

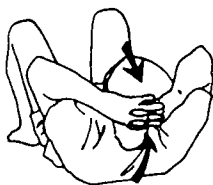


Kontraksi antagonis

Relaks. (hlm. 43-44)

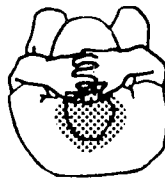


Regangkan

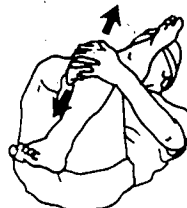


Kontraksi

Relaks (hlm. 34)

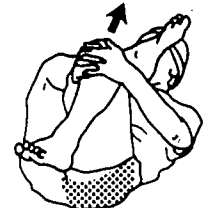


Regangkan



Kontraksi

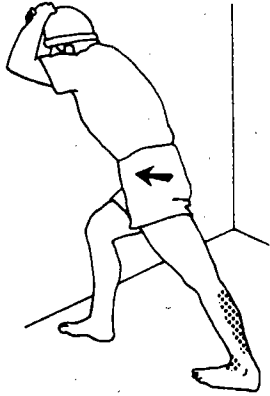
Relaks (hlm. 43)



Regangkan



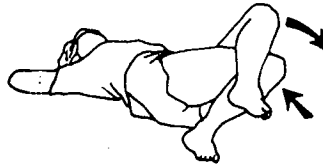
6



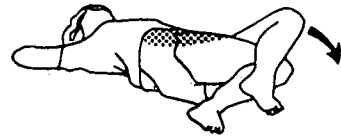
Kontraksi

Relaks
(hlm. 82)

Regangkan



7

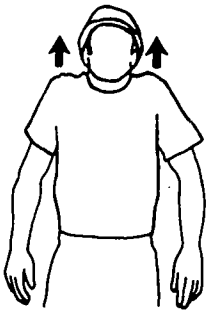


Kontraksi

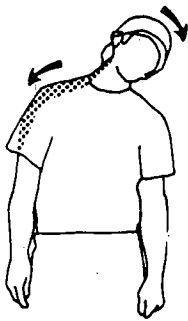
Relaks
(hlm. 33)

Regangkan

Jangan memaksakan diri! Jangan sampai ada rasa sakit! *Rasakan* regangannya. Dengarkan tubuh Anda.



8



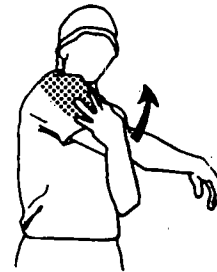
Kontraksi

Relaks
(hlm. 56)

Regangkan



9



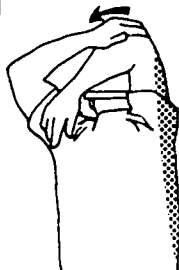
Kontraksi

Relaks
(hlm. 53)

Regangkan



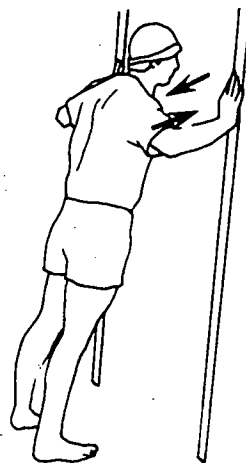
10



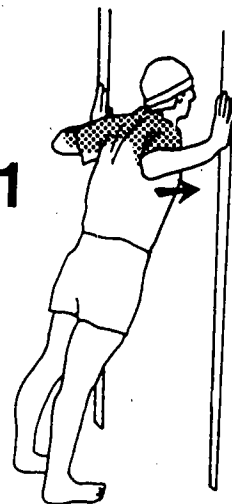
Kontraksi

Relaks
(hlm. 54)

Regangkan



11



Kontraksi

Relaks
(hlm. 91)

Regangkan

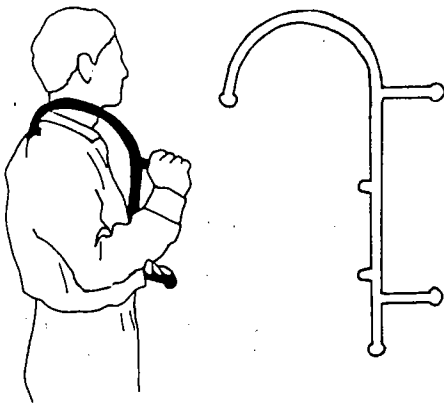
Alat Bantu Tubuh

ALAT bantu tubuh adalah alat yang memungkinkan Anda menyentuh bagian tubuh (pijat, akupresur) dengan cara yang sangat akurat tanpa perlu bantuan orang lain. Saya mulai menggunakan alat bantu tubuh di awal tahun 90-an dan saya anggap sangat membantu. Menurut saya, peralatan ini bekerja sangat baik jika digabung dengan peregangan teratur. Karena itu, saya memperkenalkan alat bantu ini kepada para peserta perkemahan yang saya ikuti dan klinik yang saya kelola. Respons yang diperoleh sangat baik.

Mereka senang karena alat-alat ini mudah digunakan dan sangat membantu pada titik-titik pegal (jaringan otot yang mengeras) dan tekanan. Alat-alat ini memungkinkan Anda memijat tubuh dengan cara berbeda-beda. Dengan mudah, Anda dapat mengakses titik pegal dan daerah yang sakit. Jaringan otot yang kaku dapat dikendurkan hanya dalam beberapa menit oleh alat-alat ini. Peralatan ini membuat olah tubuh mudah dilakukan dan rasa sakit menjadi jauh berkurang.

Di bawah ini adalah beberapa alat yang saya gunakan secara teratur dan saya rekomendasikan untuk Anda.

TheraCane®



Sebuah alat akupresur yang bisa mengendurkan daerah otot yang kaku dan nyeri. Di sini digunakan tuas dan sedikit tarikan ke bawah untuk menciptakan tekanan yang diinginkan di mana saja Anda mau (disarankan tekanan ringan). Terutama dirancang untuk leher belakang, sangat baik untuk punggung tengah (di antara bahu), punggung atas, leher samping, dan bahu. Sesungguhnya alat ini dapat digunakan di seluruh tubuh dan bahkan dipakai sebagai alat bantu peregangan. Alat ini sangat populer di banyak klinik di AS, dan banyak orang mendapat banyak manfaat dari alat ini.



The Stick®

Alat pijat tanpa mesin yang digunakan oleh atlet profesional untuk mengendurkan 'titik pemicu sawar' (otot yang mengeras). Inti yang lentur dan batangnya

yang berputar dengan mudah mengikuti berbagai garis tubuh. Alat ini sangat baik untuk kaki, terutama betis, dan dapat digunakan untuk semua kelompok otot utama. Anda dapat menggunakannya dari atas pakaian atau langsung ke kulit. Intracell menghasilkan pengenduran otot wajah instan dengan merelaksasi serat otot sehat dan melancarkan peredaran darah. Pasokan darah yang cukup membuat otot terasa lebih baik, bekerja lebih kuat, tahan lama, dan mudah pulih. Dengan menggunakan alat ini, otot siap beraktivitas membantu penyebaran asam laktat setelah olahraga keras, membantu mencegah cedera, dan mempercepat waktu pemulihan jika cedera. Saya membawa satu dalam kantung air CamelBack® pada saat bersepeda gunung yang makan waktu lama dan menggunakannya secara bersamaan dengan peregangan saat beristirahat atau rehat makan. Alat ini sangat membantu dalam olahraga yang makan waktu lama tersebut dan mudah digunakan.



Massage Stone®

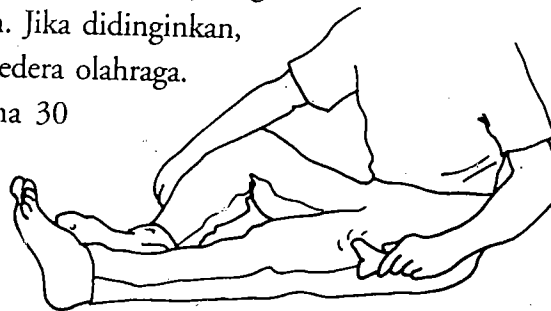
Massage Stone dirancang dengan meniru terapi pijat profesional. Alat ini ditujukan untuk membantu tangan, bukan menggantikannya. Alat ini mudah digunakan dan sangat cocok untuk pijat sendiri. Karena terasa dari atas kain, alat ini dapat digunakan sesering mungkin—Anda tidak perlu membuka pakaian saat memakainya. Pada kulit telanjang, lebih baik pakai minyak, *lotion*, atau talk agar batu bergerak halus untuk melegakan secara alami. Sangat baik untuk pasangan yang saling memijat satu sama lain; mencegah rasa sakit pada jari, ibu jari, dan pergelangan.

Jika dipanaskan, Massage Stone mengalirkan panas masuk ke jaringan otot, membuat otot relaks untuk pijatan lebih dalam. Jika didinginkan, batu dapat membantu mengurangi bengkak akibat cedera olahraga.

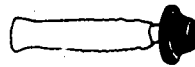
Hanya dengan membenamkan dalam air dingin selama 30 detik, batu akan segera dingin secara merata.

Rasanya sangat enak.

Berkat rancangannya yang unik, batu ini dapat digunakan mulai dari kepala hingga ujung jari untuk mendapatkan pijatan lembut. Masing-masing diukir tangan dan kini tersedia dalam batu nefrit, travertine, marmer hitam, marmer putih, dan batu lainnya.



Trigger Wheel®



Roda nilon 2 inci pada gagang 4 inci untuk pijat dalam. Trigger Wheel bekerja pada titik pemicu (otot yang mengeras) dan dapat digunakan langsung pada kulit atau di atas kain tipis. Alat ini bekerja seperti ban yang menggelinding ke depan dan belakang di atas trotoar. Sangat efektif dalam mencapai titik-titik nyeri yang spesifik, seperti daerah sempit di leher, tangan, pergelangan tangan, lengan, kaki, dan telapak kaki. Anda dapat membawa dan memakainya spontan sepanjang hari untuk meminimalkan nyeri.



Knobble®



Alat kecil dan ringan untuk memijat jaringan dalam atau menghilangkan titik pegal. Terbuat dari kayu maple dan mudah dibawa-bawa.



Foot Massage®

Gilingan 2 inci x 9 inci dengan knop-knop untuk pijat kaki dan cincin karet untuk melindungi lantai. Alat yang sangat berguna untuk kaki yang lelah. Knop yang menonjol memberikan akses tepat ke telapak kaki. Gunakan untuk menstimulasi ujung saraf, mengurangi rasa tidak nyaman, dan memperbaiki peredaran darah. Gunakan saat bekerja jika Anda banyak duduk.



Chinese Reflex Balls®

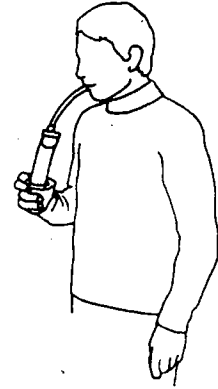


Latih tangan Anda dengan memutar-mutar bola ini ke satu arah, kemudian ke arah yang berlawanan. Gerakan ini membangkitkan otot kecil di tangan dan memperbaiki peredaran darah di lengan dan koordinasi tangan. Alat ini juga mengaktifkan titik akupresur tangan. Belajarlah memutar kedua bola tanpa saling menyentuh. Butuh sedikit latihan, tetapi tidak akan sia-sia.



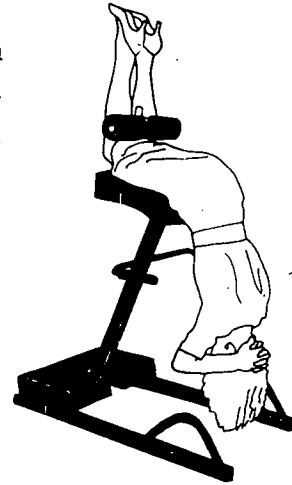
Breath Builder®

Alat ini awalnya dirancang untuk para musisi untuk melatih kontrol napas. Meski demikian, alat ini sangat baik untuk siapa pun yang ingin memiliki kemampuan bernapas dalam-dalam yang kuat. Tabung ditiup dan tekanan napas akan membuat bola pingpong mengapung di dalam silinder. Alat ini mendorong Anda untuk menggunakan otot diafragma dan bernapas dengan benar, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas paru-paru.



Back Revolution®

Ini adalah alat yang jauh lebih baik untuk membalik tubuh daripada bergelantungan di kaki atau pergelangan kaki. Membalik dengan menggunakan alat ini (dengan pinggul stabil) mengurangi tekanan pada piringan sendi serta sangat berguna untuk leher kaku dan nyeri. Profesional kesehatan menganjurkan untuk menggunakan alat ini selama 1-3 menit, 2-3 kali sehari. Selain itu, juga sangat baik untuk latihan penguatan otot punggung yang dianggap perlu. Karena merupakan cara termudah di dunia untuk membalikkan tubuh, alat ini telah banyak membantu orang mengontrol kekambuhan nyeri leher dan punggung yang sering terjadi di industri olahraga maupun olahraga profesional. Jika sedang di rumah, saya menggunakannya setiap hari.



Pain Eraser®

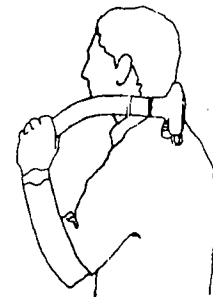
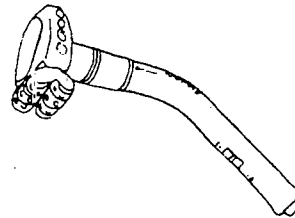


Alat untuk dipegang tangan yang unik dan cukup kokoh untuk memijat dalam, tetapi cukup lembut untuk bagian tubuh paling lunak, seperti wajah. Alat pijat bermutu tinggi ini dapat mencapai lengan, kaki, tangan, telapak kaki, punggung, dan lain-lain dengan mudah. Gilingan selebar 1,5 inci ini dibuat dari karet alam 100% dengan 36 'jari'.



Panasonic Reach Easy®

Alat pijat lembut yang baterainya dapat diisi ulang dengan permukaan yang banyak; sangat baik untuk mereka yang menginginkan pemulihan lembut tetapi efektif akibat ketegangan otot, yang nyaman karena tanpa kabel.



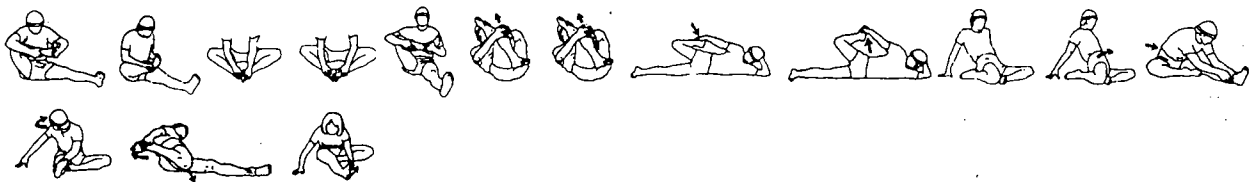
Ringkasan Peregangan

Berikut ini adalah ringkasan peregangan dalam buku ini yang dapat dipergunakan oleh profesional pelayanan kesehatan saat memberikan program kebugaran individual dan rehabilitasi. Pilihlah peregangan yang paling sesuai bagi setiap individu.

Peregangan Relaksasi untuk Punggung / 32-40



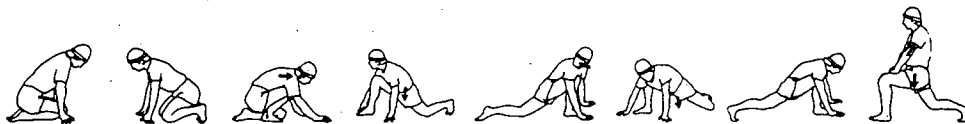
Peregangan untuk Kaki dan Pergelangan Kaki / 41-50



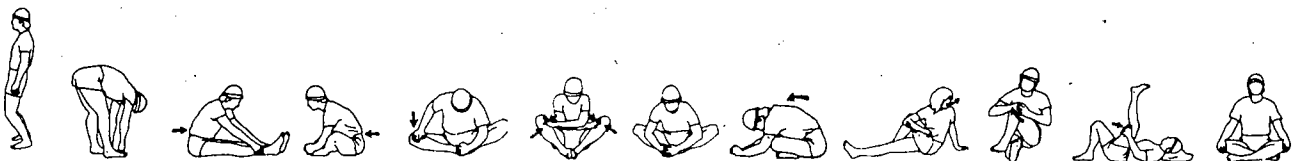
Peregangan untuk Punggung, Bahu, dan Lengan / 51-58



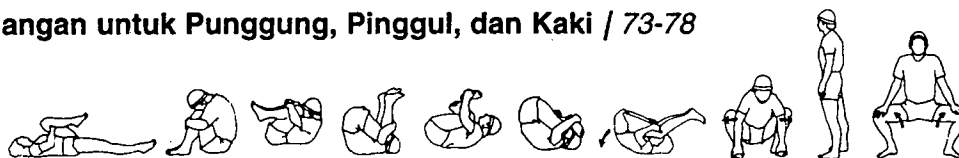
Rangkaian Peregangan untuk Kaki / 59-63



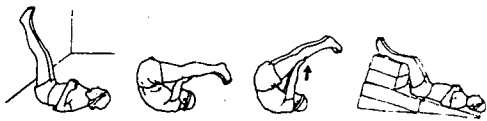
Peregangan untuk Punggung Bawah, Pinggul, Pangkal Paha, dan Paha Belakang / 64-72



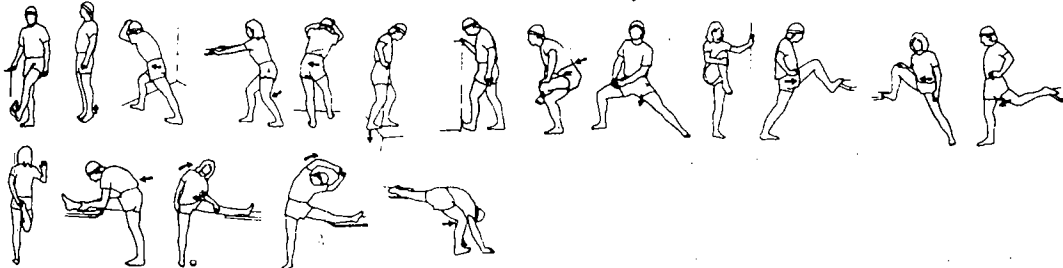
Peregangan untuk Punggung, Pinggul, dan Kaki / 73-78



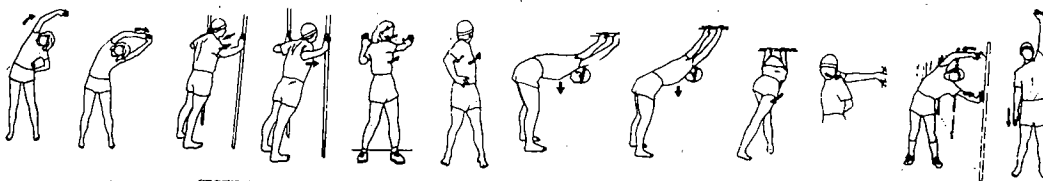
Menaikkan Kaki | 79-81



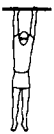
Peregangan Berdiri untuk Kaki dan Pinggul | 82-88



Peregangan Berdiri untuk Tubuh Bagian Atas | 90-95



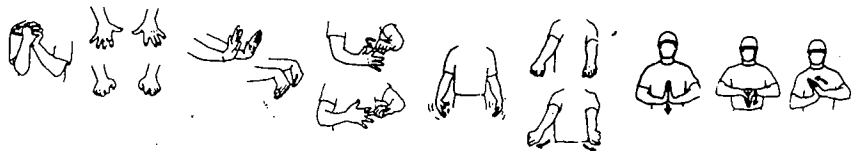
**Palang
96**



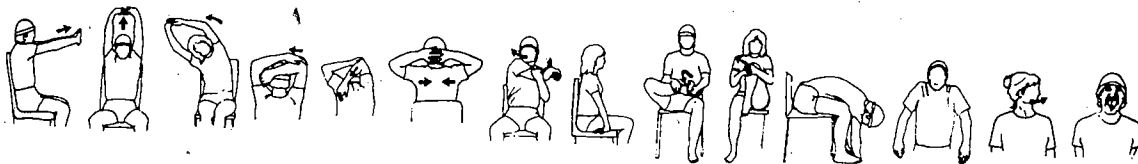
**Tubuh Bagian Atas
dengan Handuk
97-98**



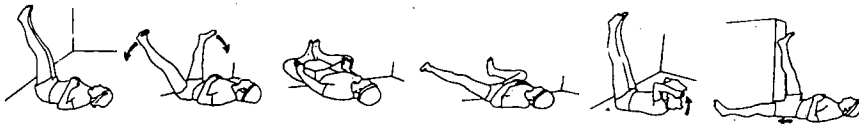
**Peregangan untuk Tangan, Pergelangan,
dan Lengan | 100-102**



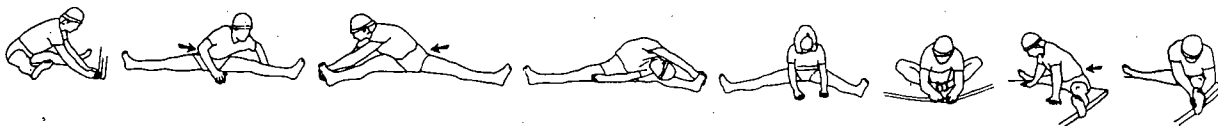
Peregangan Duduk | 103-107



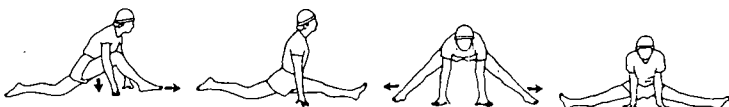
Peregangan Kaki dan Pangkal Paha dengan Kaki Terangkat | 108-110



Peregangan Pangkal Paha dan Pinggul dengan Kaki Terbuka | 111-115



Belajar Split | 116-118



Tentang Penulis

Bob Anderson adalah ahli peregangan terpopuler di dunia. Selama lebih dari 25 tahun, Bob telah mengajarkan metode peregangan ciptaannya yang sederhana kepada jutaan orang.

Bob dan istrinya, Jean, pertama kali menerbitkan sendiri *Stretching* di sebuah garasi di California selatan tahun 1975. Gambar dalam buku ini dikerjakan oleh Jean, dari hasil jepretan kameranya pada Bob saat melakukan peregangan. Buku ini dimodifikasi dan diterbitkan oleh Shelter Publications pada 1980 untuk dijual di toko buku umum dan kini dikenal oleh kalangan awam maupun kalangan medis profesional sebagai buku tentang peregangan yang paling mudah digunakan. Hingga kini buku ini telah terjual lebih dari 3 juta kopi di seluruh dunia dan telah diterjemahkan ke dalam 27 bahasa.

Sekarang ini Bob masih sehat dan bugar, meski pernah mengalami masa sulit. Pada 1968, ia mengalami kelebihan berat badan (95 kg dengan tinggi sekitar 175 cm) dengan fisik yang tidak bugar. Ia mulai ikut program kebugaran pribadi dan berhasil menurunkan bobotnya hingga 67,5 kg. Namun, pada suatu hari, saat sedang mengajar olahraga di perguruan tinggi, ia sadar tidak dapat menjangkau lebih jauh dari lutut pada posisi duduk dengan kaki lurus. Sejak saat itu Bob mulai melakukan peregangan. Tak lama kemudian, ia merasa lebih baik dan peregangan tersebut membuatnya lebih mudah berlari dan bersepeda.

Setelah beberapa tahun berolahraga dan melakukan peregangan bersama Jean dan beberapa teman, Bob perlahan-lahan mengembangkan metode peregangan yang dapat diajarkan kepada semua orang. Tak berapa lama kemudian ia mulai mengajarkan teknik temuannya tersebut kepada orang lain.

Bob mengawalinya bersama tim olahraga profesional: Denver Broncos, California (sekarang Anaheim) Angels, Los Angeles Dodgers, Los Angeles Lakers, dan New York Jets. Ia juga bekerja sama dengan tim perguruan tinggi di Nebraska, UC Berkeley, Washington State, dan Southern Methodist University, selain para atlet amatir dan Olimpiade lainnya dari berbagai jenis olahraga. Ia melakukan perjalanan keliling negeri selama beberapa tahun, mengajarkan peregangan di klinik kedokteran olahraga, klub atletik, dan perkemahan lari.

Sejak saat itu, Bob terus melanjutkan mengajar di perkemahan lari (terutama milik Jeff Galloway), perkemahan bersepeda, seminar ski medis, dan di klinik Jimmy Heuga untuk para penderita *multiple sclerosis*.

Pada 1980-an, Bob adalah pelari gunung dan pengendara sepeda jalanan yang serius. Selama sepuluh tahun berturut-turut, ia mengikuti Catalina Island Marathon di California selatan, lari lintas alam 18 mil Imogen Pass di Telluride, Colorado (yang ketinggiannya mencapai 13.000 kaki), dan Pike's Peak Marathon. Saat ini Bob menghabiskan sebagian besar waktu latihannya dengan bersepeda gunung dan berlari di pegunungan dekat rumahnya di Colorado—sering kali ia bersepeda di pegunungan selama 3-5 jam. Meski banyak melakukan olahraga, Bob tahu bahwa rata-rata orang tidak memerlukan latihan seperti itu untuk bugar. Melalui perjalanan, kuliah, dan lokakarya yang diikutinya, ia tetap menjalin hubungan dengan berbagai orang dari berbagai tingkat kondisi fisik.

Jean Anderson memperoleh gelar BA di bidang seni dari California State University di Long Beach. Ia mulai melakukan olahraga lari dan bersepeda (dan peregangan) bersama Bob di tahun 1970. Teknik yang ia gunakan adalah membidik foto Bob yang sedang melakukan peregangan, lalu membuat gambarnya untuk setiap posisi peregangan. Jean adalah fotografer, ilustrator, penata letak, dan editor edisi pertama *Stretching* buatan sendiri. Saat ini ia mengelola bisnis pesanan melalui pos di *Stretching Inc.* serta tetap *hiking*, bersepeda, dan bermain tenis, agar fisiknya tetap prima.

Ucapan Terima Kasih

Editor

Lloyd Kahn

Manajer Produksi

Rick Gordon

Disain

Rick Gordon, Lloyd Kahn, Jean Anderson

Konsultasi Disain

David Wills

Proofreading & Indeks

Frances Bowles

Model

Bob Anderson

Jean Anderson

Tiffany Anderson

Shari Boesel

Paul Comish

Kim Cooper

Debra Gentile

Karen Johnston

Bob Kahn

Will Kahn

Jim Melo

Justine Melo

Victoria Pollard

Christina Reski

Dave Roche

JoAnne Sercl

Kelsey Sercl

Shane Sercl

Mary Ann Shipstad

Shawntel Staab

Peggy Sterling

Joyce Werth

Terima kasih khusus untuk orang-orang berikut, yang membantu pembuatan buku ini lewat berbagai cara:

Joan Creed

Drake Jordan

Lesley Kahn

Orang-orang di Publishers Group West

Brian Roberts

George Young

