

Panduan Olahraga untuk Kelas Latihan

Punggung Tingkat Lanjut

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

Pendahuluan

Nyeri punggung adalah kondisi yang umum terjadi. Jika tidak ditangani dengan tepat, ada kemungkinan berkembang menjadi nyeri kronis. Karena itu, semua orang bertanggung jawab untuk melindungi punggung dengan baik. Olahraga adalah salah satu cara efektif untuk mengobati nyeri punggung, yang meliputi: multifidus, sakrum, perineum, otot perut transversal, simfisis pubis

I. Latihan Peregangan dan Fleksibilitas Lumbar

Latihan peregangan dan latihan fleksibilitas lumbal yang tepat dapat meredakan nyeri otot dan sendi, serta meningkatkan jangkauan pergerakan sendi.

II. Latihan Kekuatan

Latihan beban yang tepat dapat memberikan banyak keuntungan bagi tubuh, termasuk memperkuat otot, meningkatkan daya tahan otot, meningkatkan massa otot, dan meningkatkan densitas mineral tulang.

III. Latihan Stabilitas Lumbar

Latihan kontraksi otot lumbar mendalam yang tepat dapat meningkatkan stabilitas sendi lumbar dan meredakan nyeri.

IV. Latihan Fitball

Fitball, juga dikenal sebagai Swiss ball, telah digunakan ahli fisioterapi sejak tahun 1965 untuk membantu pasien meningkatkan keseimbangan, meredakan nyeri punggung dan meningkatkan refleks fisik. Ahli fisioterapi telah menambahkan fitball dalam daftar perawatan pasien penderita nyeri punggung.

Fitball mendorong "duduk dinamis", yaitu saat duduk di atas fitball, tubuh tidak rileks sementara otot punggung, pinggul dan lutut, dll masih terus menyesuaikan diri sehingga tubuh dapat



menjaga keseimbangan sementara duduk di atas bola. Perubahan minor serupa akan membantu melancarkan peredaran darah pada cakram tulang belakang dan memperkuat otot punggung. Sensasi membal saat duduk di atas fitball membantu menguatkan otot dan memperbaiki postur duduk.

Latihan pemanasan

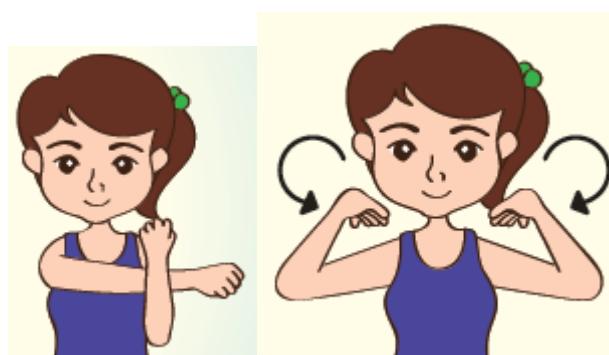
Leher

1. Perlahan-lahan gerakan kepala ke kanan hingga sisi kiri leher terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu perlahan-lahan gerakkan kepala ke kiri hingga sisi kanan leher terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
3. Perlahan-lahan tundukkan kepala hingga bagian belakang leher terasa agak tertarik, tahan 10 detik.



Bahu dan punggung atas

1. Luruskan lengan kanan dan posisikan secara horizontal di depan dada, tahan lengan bawah kiri erat-erat dengan siku kanan, lalu tekan ke dada hingga bahu kanan terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Rentangkan lengan kiri.
3. Letakkan kedua tangan pada bahu, perlahan-lahan majukan ke depan 10 kali lalu mundurkan ke belakang 10 kali. Coba putar sendi bahu secara lebih jauh.



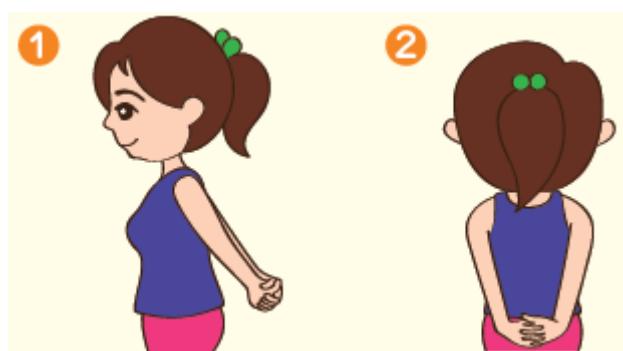
Bagian belakang lengan (trisep)

1. Angkat lengan kanan dan letakkan di belakang leher dekat tulang belikat kanan, tarik siku kanan ke kiri dengan tangan kiri hingga lengan kanan terasa agak tertarik, tahan 10 detik. Lalu rentangkan lengan kiri.
2. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.
3. Perhatikan bahwa leher tidak boleh terlalu miring ke depan.



Dada dan lengan

1. Kaitkan kedua tangan dengan telapak tangan menghadap ke luar pada posisi punggung bawah, angkat kedua lengan hingga dada dan lengan terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Punggung atas

1. Hands interlocked with palms facing forward, push both arms forward until your upper back terasa agak tertarik, tahan 10 detik. Kaitkan kedua tangan dengan



telapak tangan
menghadap ke depan,
dorong kedua lengan ke
depan hingga punggung
atas terasa agak tertarik,
tahan 10 detik.

2. Ulangi peregangan di atas
sebanyak 3 kali.

Punggung atas dan lengan

1. Duduk di atas kursi,
tubuh tegak, kedua
tangan terkait dengan
telapak tangan
menghadap ke atas,
regangkan kedua lengan
ke atas hingga punggung
atas dan lengan terasa
agak tertarik, tahan 10
detik.
2. Ulangi peregangan di atas
sebanyak 3 kali.



Lengan bawah

1. Luruskan lengan kiri dengan ujung jari menghadap ke atas, tekan ke arah tubuh dengan telapak tangan kanan menempel pada telapak tangan kiri hingga lengan bawah terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Luruskan lengan kiri dengan ujung jari menghadap ke bawah, tekan ke arah tubuh dengan telapak tangan kanan menempel pada telapak tangan kiri hingga lengan bawah terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.
4. Catatan: Jangan pernah menekan dengan ujung jari.



Sisi pinggang

1. Berdiri dengan sedikit jarak di antara kedua kaki, angkat tangan kanan, posisikan tangan kiri di samping tubuh, gerakkan tubuh perlahan-lahan ke kiri hingga bagian samping kaki kanan terasa agak



tertarik, tahan 10 detik.

2. Lalu regangkan ke kiri.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.

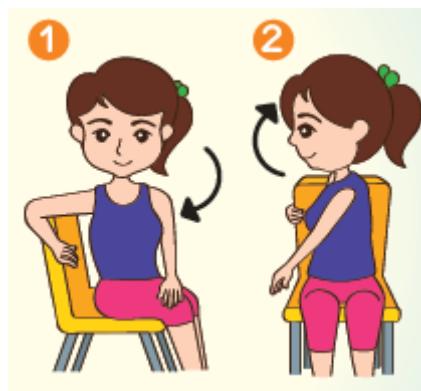
Punggung bawah

1. Duduk di atas kursi, pegang paha dengan kedua tangan dan miringkan tubuh ke depan hingga punggung bagian bawah terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Memutar tubuh

1. Duduk di atas kursi, pegang sudut kursi dengan lengan kanan untuk menahan tubuh, lalu perlahan-lahan putar tubuh ke kanan hingga pinggang sebelah kiri terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu regangkan sisi kanan pinggang.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



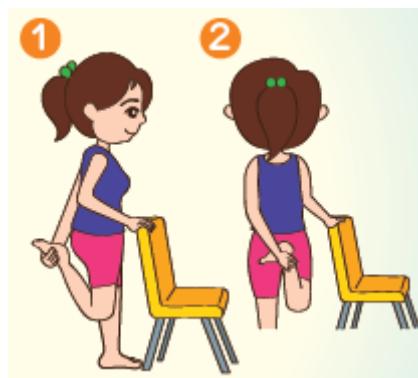
Paha belakang

1. Duduk di atas kursi, luruskan kaki kiri, jari kaki menghadap ke atas, miringkan tubuh ke depan ke atas jari kaki kiri hingga bagian belakang paha terasa tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu regangkan paha kanan.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Paha depan

1. Berdiri di belakang kursi, pegang bagian belakang kursi dengan tangan kanan, angkat kaki kanan hingga ke pinggul dengan tangan kiri hingga bagian depan paha kiri terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu regangkan paha kiri.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Paha bagian dalam

1. Pegang bagian belakang kursi dengan kedua tangan, rentangkan kaki hingga sejak dua lebar bahu, perlahan-lahan bergerak ke kiri dan tekuk lutut kiri hingga bagian dalam paha kanan terasa agak tertarik, tahan 10 detik.



2. Lalu regangkan paha kanan.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.

Pinggul

1. Duduk di atas kursi, pegang dan angkat paha kanan dengan kedua tangan, perlahan-lahan tarik ke dada hingga pinggul terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu regangkan pinggul kiri.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Betis

1. Pegang bagian belakang kursi dengan kedua tangan, lakukan lunge dengan kedua lutut, langkahkan kaki kiir ke depan dan tekuk lutut, langkahkan dan lurukan kaki kanan ke belakang, jari kaki kedua sisi menunjuk ke depan dan kaki menapak di lantai hingga betis kanan terasa agak tertarik, tahan 10 detik.
2. Lalu regangkan betis kiri.
3. Ulangi peregangan di atas sebanyak 3 kali.



Latihan Peregangan Lumbar

Berlutut di atas alas lembut, tundukkan badan ke depan di atas lantai dan regangkan jaringan lumbar ke depan, tahan 10 detik, ulangi 5 kali.

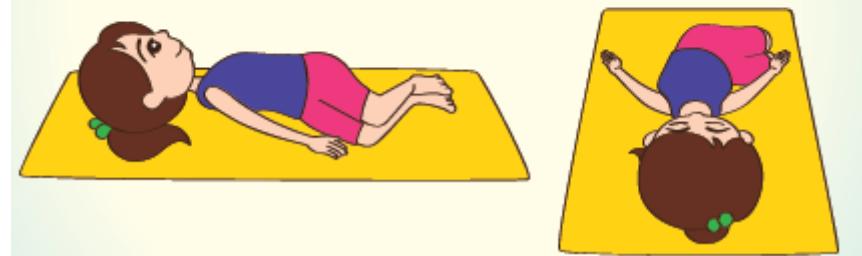
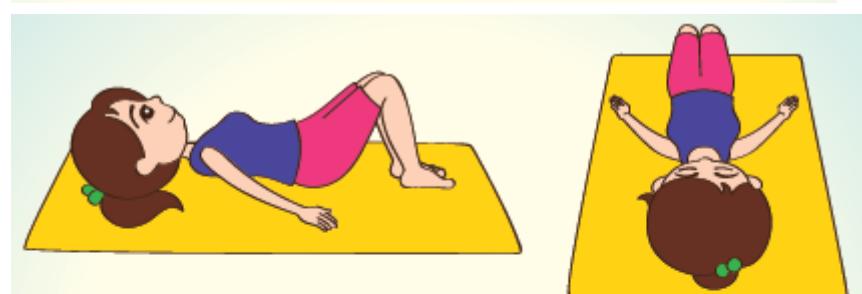


Latihan Fleksibilitas Lumbar

Berlutut di atas kedua kaki dan tangan di atas alas lembut, angkat pinggang ke atas, lalu dorong ke bawah, ulangi 10 kali.

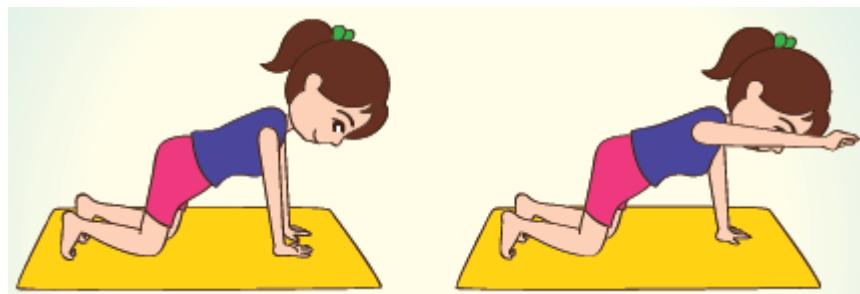


Berbaring telentang, tekuk kaki, ayunkan ke kiri dan ke kanan, ulangi 10 kali.

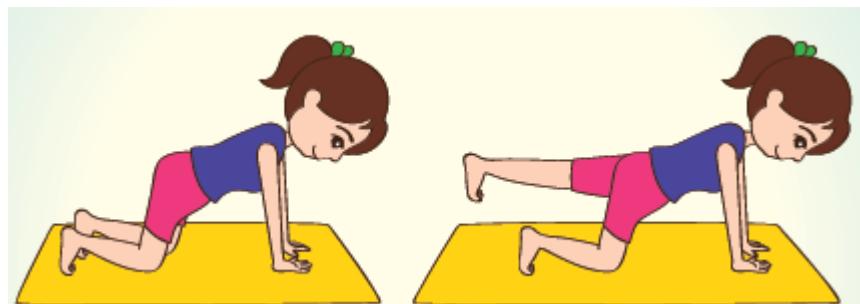


Latihan Kekuatan Otot

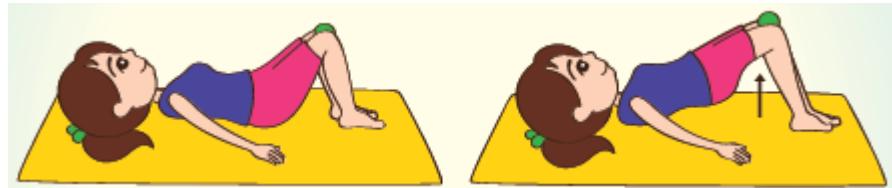
Berlutut di atas kedua tangan dan kaki di atas alas lembut, luruskan lengan kiri ke depan, tahan 5 detik lalu rileks, ulangi 10 kali, lalu ulangi pergerakan di atas 10 kali dengan lengan kiri.



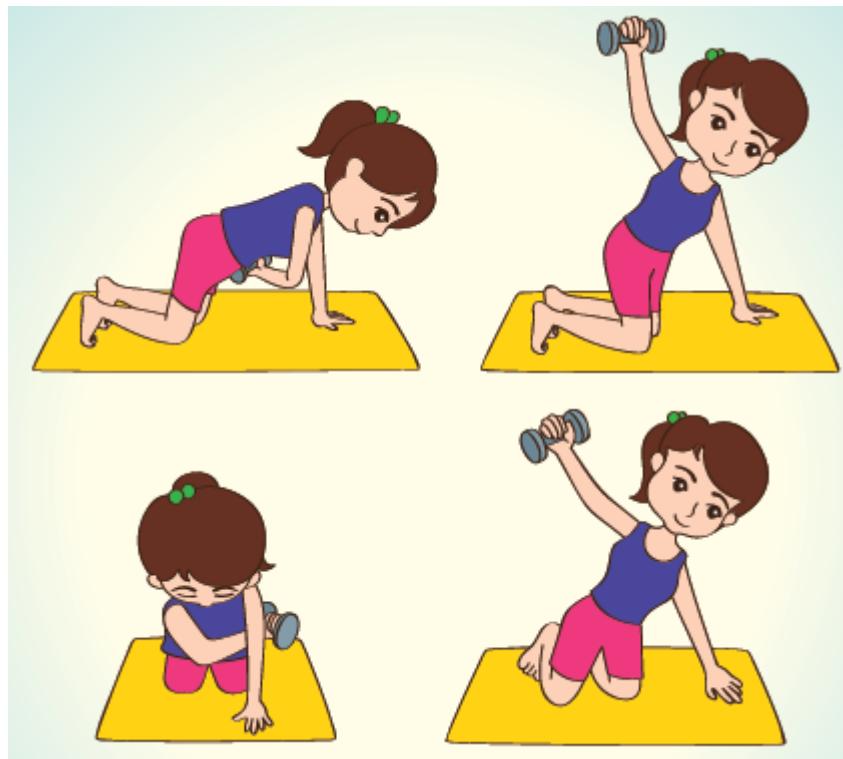
Berlutut di atas kedua tangan dan kaki di atas alas lembut, luruskan kaki kiri ke belakang, tahan 5 detik lalu rileks, ulangi 10 kali, lalu luruskan kaki kanan ke belakang dan ulangi pergerakan di atas 10 kali.



Berbaring telentang, tekuk kaki, kontraksikan abdomen secara perlahan, angkat bola yang lembut dengan lutut, lalu angkat pinggul, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali.



Berlutut di atas kedua tangan dan kaki, angkat beban dengan tangan kanan dan gerakkan ke arah luar, putar tubuh ke kanan. Tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu berganti mengangkat beban dengan tangan kiri dan gerakkan ke arah luar, dan ulangi 10 kali.



Latihan Stabilitas Lumbar

Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat kaki kiri ke atas sekitar 30 derajat, tahan 5 detik, dan ulangi 10 kali. Lalu angkat kaki kanan dan ulangi 10 kali.



Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, regangkan kaki kiri ke belakang sekitar 10 derajat, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu ulangi pergerakan di atas 10 kali dengan kaki kiri.



Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, regangkan kaki kanan ke arah luar sekitar 30 derajat, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu ulangi pergerakan di atas 10 kali dengan kaki kiri.



Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat kedua tangan, regangkan kaki kanan ke arah luar sekitar 30 derajat, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu ulangi pergerakan di atas dengan kaki kiri.



Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat kedua tangan, angkat kaki kiri ke depan sekitar 30 derajat, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu ulangi gerakan di atas dengan kaki kanan.

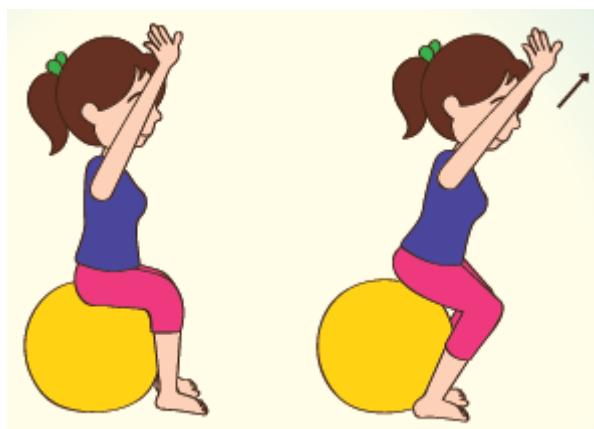


Berdiri, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat kedua tangan, angkat kaki kiri ke belakang sekitar 10, tahan 5 detik, and ulangi 10 kali. Lalu ulangi gerakan di atas dengan kaki kanan.

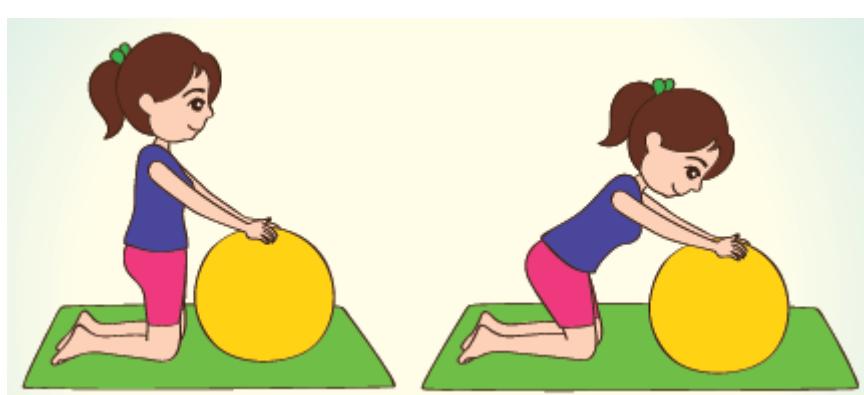


Latihan Fitball

Duduk di atas fitball, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat kedua tangan, arahkan pusat gravitasi ke depan dan ke atas, lalu perlahan-lahan duduk kembali di atas bola, ulangi 10 kali.



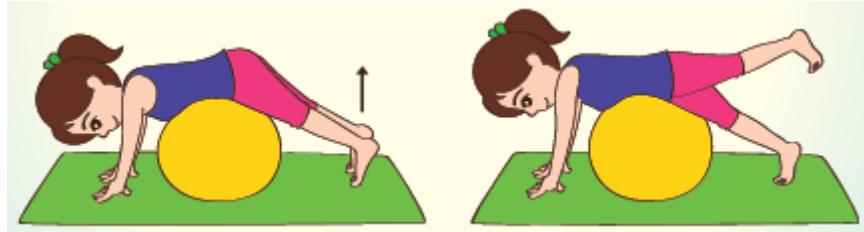
Berlutut di atas alas lembut, tekankan tangan pada fitball dengan lembut, kontraksikan abdomen pelan-pelan, dorong bola ke depan dengan kedua tangan. Perhatikan agar posisi pinggang tetap terjaga dan abdomen tetap agak berkontraksi, ulangi 10 kali.



Berbaring telungkup di atas fitball, letakkan kedua tangan di atas alas lembut untuk menahan, pertama-tama tekuk kaki kiri lalu luruskan ke belakang, tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Lalu ulangi 10 kali dengan kaki kanan.



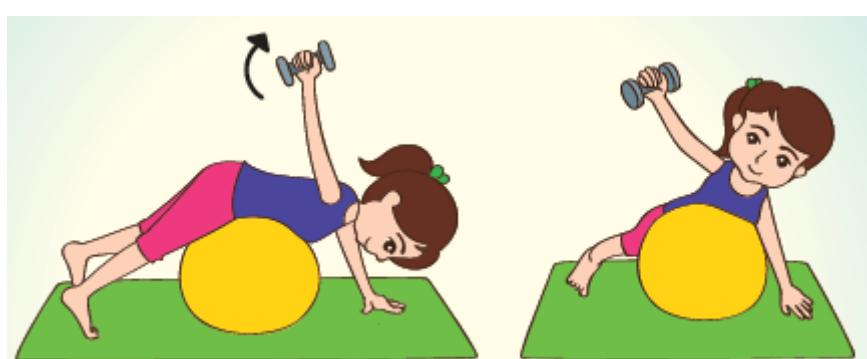
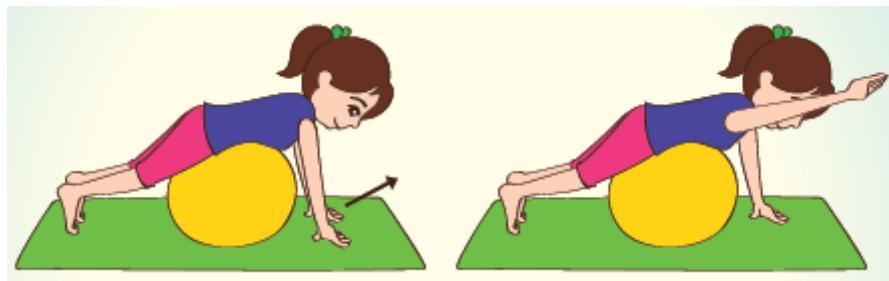
Berbaring telentang di atas fitball, letakkan tangan di atas alas lembut untuk menahan, luruskan kaki kiri lalu angkat ke belakang hingga posisi horizontal,



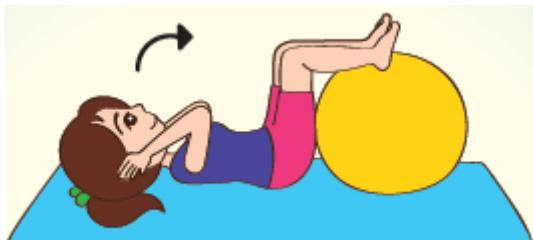
tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Lalu ulangi 10 kali dengan kaki kanan.

Berbaring telungkup di atas fitball, jaga agar ada sedikit jarak di antara kaki, pertahankan keseimbangan, kontraksikan abdomen pelan-pelan, luruskan lengan kanan dan angkat ke depan, tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Lalu ulangi latihan di atas 10 kali dengan lengan kiri

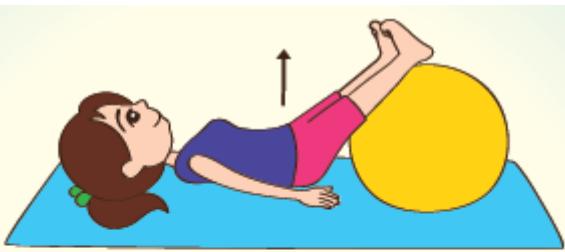
Berbaring telungkup di atas fitball, jaga agar ada sedikit jarak di antara kaki, pertahankan keseimbangan, kontraksikan abdomen pelan-pelan, luruskan tangan kanan sambil memegang beban dan angkat ke samping, tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Lalu ulangi latihan di atas 10 kali dengan tangan kiri.



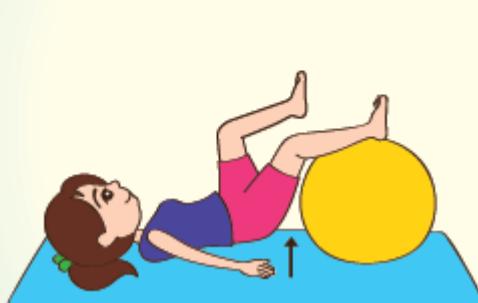
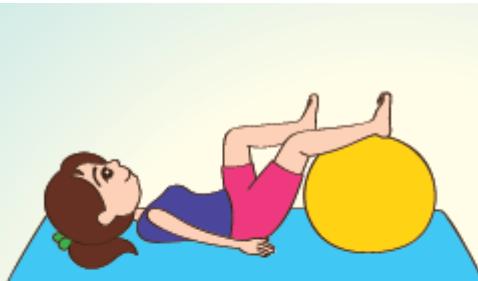
Berbaring telentang, letakkan kaki di atas fitball, tangan di atas kepala, kontraksikan abdomen dan geser tubuh ke atas, lalu rileks dan ulangi 10 kali.



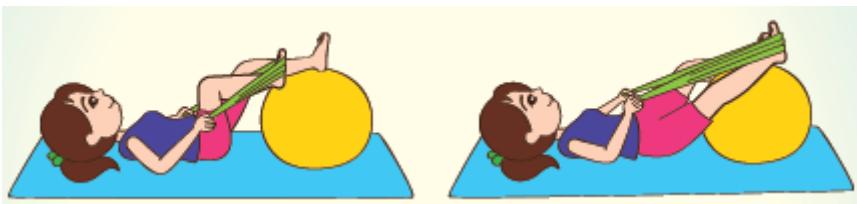
Berbaring telentang, letakkan kaki di atas fitball dengan lengan di samping tubuh, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat pinggul, tahan 5 detik and ulangi 10 kali.



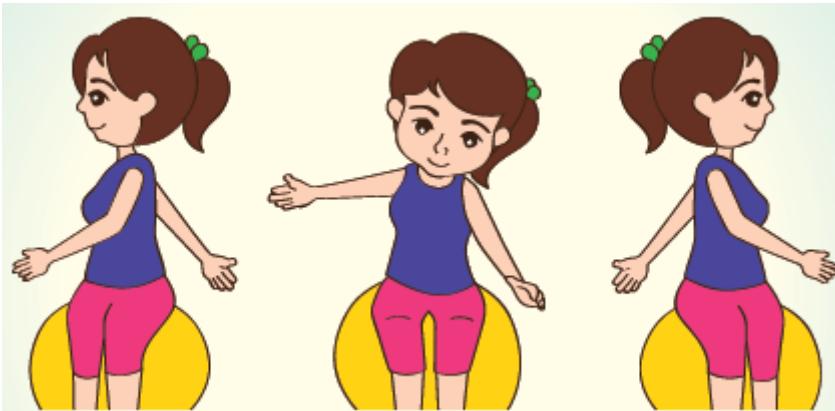
Berbaring telentang dengan lengan di samping tubuh, letakkan kaki kanan di atas fitball dan kaki kiri di udara, tekuk pinggul dan lutut 90 derajat, kontraksikan abdomen pelan-pelan, angkat pinggul, tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Lalu ulangi latihan di atas 10 kali dengan kaki kiri.



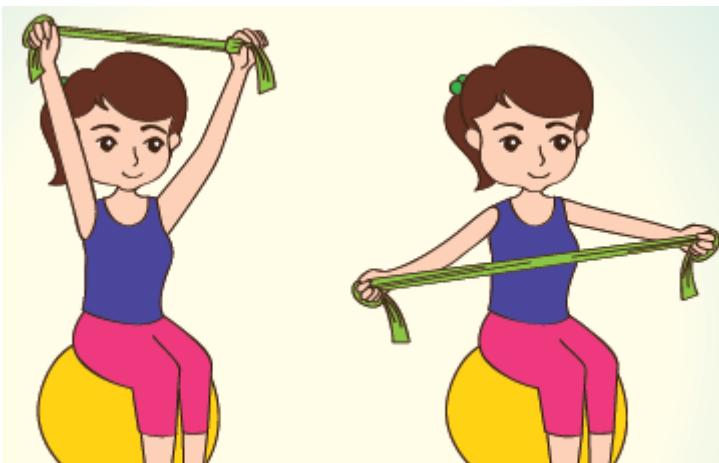
Berbaring telentang dengan satu kaki di atas fitball, kaitkan karet elastis pada salah satu kaki, lurutkan kaki dan rentangkan karet elastis selama 5 detik dan ulangi 10 kali. Lalu ulangi pergerakan di atas 10 kali dengan kaki kiri.



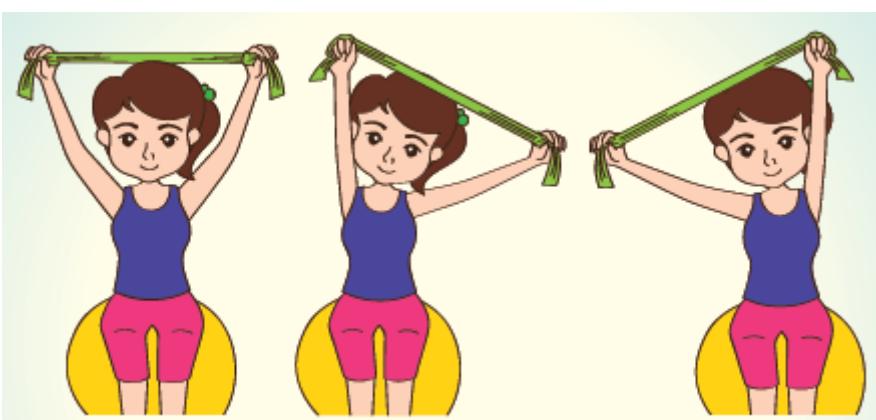
Duduk di atas fitball, kontraksikan abdomen pelan-pelan, regangkan tungkai tubuh kiri ke depan dan tungkai tubuh kanan ke belakang. Lalu ayunkan tubuh ke kiri dan ke kanan secara bergantian. Ulangi gerakan ini 10 kali.



Duduk di atas fitball, kontraksikan abdomen pelan-pelan, pegang karet elastis dengan kedua tangan dan luruskan lengan ke atas, lalu tarik tali elastis hingga lebarnya sejajar dengan dada, tahan 5 detik and ulangi 10 kali.



Duduk di atas fitball, kontraksikan abdomen pelan-pelan, pegang karet elastis dengan kedua tangan dan luruskan lengan ke atas, tahan posisi tangan kanan, tarik karet elastis dengan tangan kiri i, tahan 5 detik, lalu tahan posisi



tangan kiri, dan tarik karet elastis dengan tangan kanan, tahan 5 detik, dan ulangi 10 kali.

Duduk di atas fitball, kontraksikan abdomen pelan-pelan, injak karet elastis di lantai dengan kaki kiri, tarik karet elastis menyamping ke atas dengan tangan kanan, tahan 5 detik and ulangi 10 kali. Ulangi dengan menginjak karet elastis dengan kaki kanan, tarik menyamping ke atas dengan tangan kiri, tahan 5 detik and ulangi 10 kali.

Dua partisipan duduk di atas fitball pada waktu yang sama, agak mengontraksikan abdomen, memegang karet elastis dengan kedua tangan, meluruskan siku ke belakang pada saat yang sama untuk menarik karet elastis, tahan 5 detik dan ulangi 10 kali.

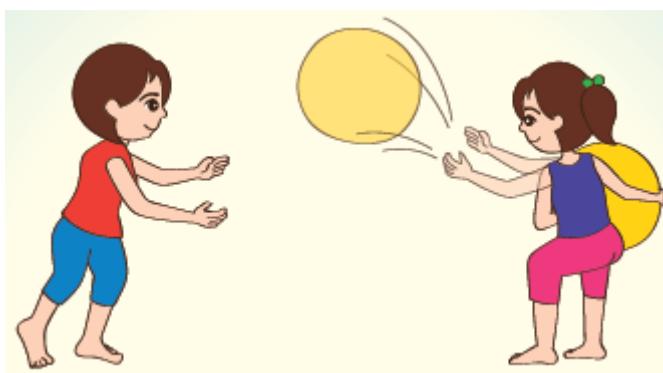
Dua partisipan duduk di atas fitball pada waktu yang sama, agak mengontraksikan abdomen, memegang karet elastis dengan kedua tangan, meluruskan siku kiri ke belakang pada saat yang



sama untuk menarik karet elastis sambil memutar tubuh ke kiri pada saat yang sama, tahan 5 detik, lalu ulangi gerakan ini dengan lengan kanan, putar tubuh ke kanan, tahan 5 detik, putar tubuh ke kiri dan ke kanan secara bergantian, ulangi 10 kali.

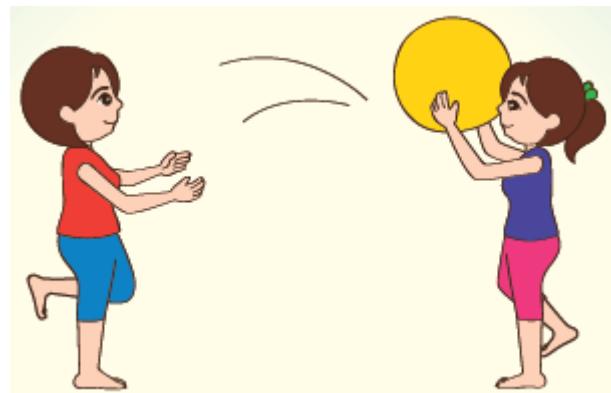
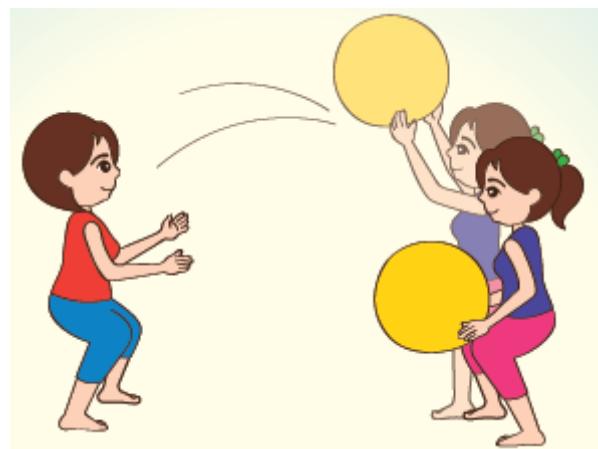
Latihan putar dan dribble: dua peserta agak mengontraktsikan abdomen, berdiri berseberangan, memegang fitball dengan kedua tangan ambil memutar tubuh ke arah bola, lalu melempar fitball ke arah partisipan di seberangnya. Partisipan pada sisi yang lain melemparkan fitball kembali setelah ditangkap ke arah orang yang pertama melempar. Ulangi 10 kali.

Latihan dribble vertikal: dua peserta agak mengontraktsikan abdomen, berdiri berseberangan, memegang fitball dengan kedua tangan, lalu melempar fitball hingga membali ke tangan peserta di seberangnya. Kedua orang ini mengoper bola ke satu sama lain dan ulangi 10 kali.



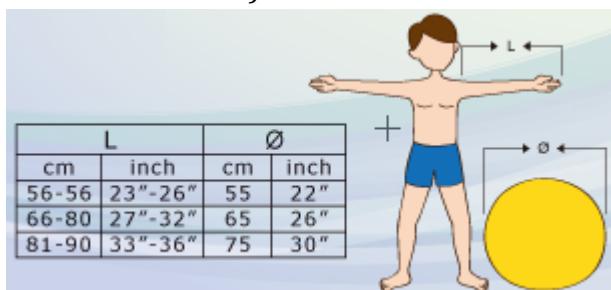
Latihan melempar bola ke atas: dua peserta agak mengontraktsikan abdomen, berdiri berseberangan, satu orang pelan-pelan melempar bola ke atas ke arah peserta di seberangnya. Partisipan yang satu lagi perlu agak menekuk lutut dan menegakkan punggung, menangkap bola yang dilempar ke arahnya, lalu melempar kembali bola ke partisipan di seberangnya. Kedua orang saling mengoper bola dan ulangi 10 kali.

Latihan melempar bola ke atas dengan satu kaki: dua partisipan berdiri di atas satu kaki, agak mengontraktsikan abdomen, memegang fitball dan melemparnya ke partisipan di seberang. Ia juga perlu menangkap bola dengan satu kaki terangkat dan melemparkannya kembali ke partisipan di seberang. Kedua orang saling mengoper bola dan ulangi 10 kali.



Hal-hal yang Perlu Diperhatikan

- Hati-hati agar tidak tergelincir di atas fitball
- Tahan fitball dengan tangan sebelum duduk di atasnya
- Harap bergerak perlahan-lahan untuk memastikan keselamatan jika Anda perlu mengubah posisi di atas fitball
- Lakukan pemanasan sebelum berlatih dengan fitball, lalu lakukan pendinginan setelah selesai.
- Jangan meregangkan sendi dan ligamen secara berlebihan
- Jangan berbaring di atas fitball untuk waktu yang lama. Latihan fitball hanya boleh dilakukan sesuai saran ahli fisioterapi
- Latihan berlebihan dapat mengakibatkan keram otot
- Hindari latihan dalam kondisi yang terlalu panas. Istirahat setiap 15 menit.
- Untuk memilih ukuran fitball yang sesuai, posisi sendi lutut harus sedikit lebih rendah daripada sendi pinggul saat Anda duduk di atasnya. Sudut antara paha dan tubuh harus lebih dari 90 derajat. Selain itu, Anda juga dapat memilih berdasarkan rasio tubuh (lihat table di bawah ini)



- Fitball harus dikembangkan dengan tepat. Jangan terlalu banyak dipompa untuk mencegah bola meletus atau terjadinya kecelakaan
- Untuk alasan keselamatan, mohon gunakan fitball di atas matras olahraga; fitball akan meluncur di atas karpet atau lantai licin serta mengakibatkan bahaya
- Fitball dapat menggelinding, gunakan sedekat mungkin dengan benda yang tidak mudah bergerak untuk alasan keamanan
- Periksa fitball secara sering untuk memastikan tidak rusak, kalau rusak jangan digunakan
- Lepaskan benda-benda keras dari tubuh (cincin, jam tangan, pin, ikat pinggang, kunci, pulpen...) agar fitball tidak tertusuk hingga bocor
- Perhatikan lingkungan sekitar tempat berlatih untuk menghindari fitball meletus dan kecelakaan yang diakibatkan oleh benda-benda keras
- Kenakan pakaian longgar, kontak langsung dengan kulit dapat menghambat pergerakan
- Bersihkan fitball dengan kain lembut dan detergen lembut yang sudah diencerkan; jangan gunakan deterjen abrasif atau korosif

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai latihan yang diperkenalkan di atas, silahkan



berkonsultasi dengan ahli fisioterapi.