

Latihan Theraband

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

Efek latihan theraband

- Meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot
- Meningkatkan koordinasi fisik
- Meningkatkan fleksibilitas sendi
- Meningkatkan fungsi saraf
- Memperkuat fungsi jantung dan paru-paru
- Meredakan nyeri otot

Fitur latihan theraband

- Cocok untuk semua orang
- Ukuran kecil, mudah disimpan
- Latihan sederhana, dapat dilakukan di rumah
- Kesulitan latihan dapat disesuaikan dengan kebutuhan berbagai orang

Kesulitan latihan

- Klasifikasi berdasarkan warna: semakin gelap warnanya, semakin besar resistensinya;
 semakin muda warnanya, semakin lemah resistensinya
- Pilih model yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Semakin panjang theraband, semakin lemah resistensinya; semakin pendek theraband, semakin besar resistensinya
- Theraband dapat digunakan dengan olahraga lain, seperti tai chi dan senam aerobik, untuk meningkatkan kesulitan dan efek latihan

Frekuensi latihan

Tiga hingga lima kali per minggu, dua hingga tiga set per kali, 20 hitungan per grup.



Latihan theraband

































THERABAND EXERCISE_INDONESIAN.DOCX Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved







<u>Catatan</u>

- Kenakan pakaian longgar
- Sebelum latihan, periksa apakah theraband rusak untuk menghindari robek saat latihan
- Theraband harus melingkari telapak tangan untuk menghindari kecelakaan akibat terlepas
- Lakukan pemanasan sebelum latihan dan lakukan latihan relaksasi setelah latihan
- Selama latihan, bernafas secara normal. Jika pusing, jantung berdebar, keringat dingin dan sesak nafas, segera berhenti. Jika kondisi terus berlangsung segera cari bantuan dokter
- Resistensi harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing orang. Jangan memaksakan diri agar tidak cedera
- Theraband harus disimpan di tempat sejuk untuk menghindari kerusakan

Saran di atas hanya digunakan sebagai rujukan. Jika Anda memiliki pertanyaan, silahkan hubungi ahli fisioterapi.