

MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT DENGAN LATIHAN BEBAN

Suharjana

PRESS

Cara melakukannya:

- ▶ Beban disimpan didada, dorong keatas sehingga lenga lurus, kemudian
- ▶ kembalikan lagi beban kedada.
- ▶ Sikap kedua kaki sejajar dan terbuka kira-kira selebar bahu. Demikian pula
- ▶ kedua tangan memegang tiang (bar) barbell selebar bahu.
- ▶ Variasi lain adalah beban tidak diletakkan didada ,akan tetapi dipundak. Latihan ini dapat dilakukan dengan sikap duduk. Maksudnya adalah untuk menambah stabilitas dan untuk mengurangi strain (cidera otot) yang berlebihan dipinggang.
- ▶ Otot-otot yang terlatih : terutama otot bahu dan pundak, *trapezius, serratus anterior, deltoid* dan *triceps*.



HIGH PULL

High pull, sering disebut upright rowing

Cara melakukannya:

- ▶ Berdiri tegak, beban diletakkan pada paha dan dipegang dengan telapak tangan menghadap kedalam (pronasi)
- ▶ Angkat siku setinggi mungkin sehingga tiang besi berada kira-kira dekat dagu.
- ▶ Otot-otot yang terlatih: bahu dan pundak, *deltoid, trapezius, Serratusanterior, biceps, branchialis*, dan *brachioradialis*

CURL

Cara melakukannya:

- ▶ Berdiri tegak lengan lurus kebawah, siku disamping badan, beban dipegang dengan telapak tangan menghadap ke depan (supinasi)
- ▶ bengkakkan lengan dengan siku tetap disamping badan
- ▶ Harus diperhatikan gerakan berupa mengayunkan tubuh atau pinggang kedepan dan kebelakang, yang biasanya untuk maksu mempermudah angkatan, haruslah dihindari. Perhtikan pula pada waktu kebawah, lengan betul-betul lurus sebelum membengkakkannya lagi. Dengan menyandar punggung pada tembok biasanya gerakan pinggang kedepan dan kebelakang dapat dihindari.
- ▶ 4. Otot-otot yang terlatih: *biceps*, *bracialis* dan *brachioradialis*

HEEL RISE

Cara melakukannya:

- ▶ beban diletakkan dipundak, kemudian angkat tumiy setinggi mungkin
- ▶ Untuk memberikan ruang gerak yang lebih jauh untuk pergelangan kaki, ujung-ujung kaki diletakkan disuatu ketinggian kira-kira 3 cm tingginya.
- ▶ Otot-otot yangv terlatih : gastrocnemius, soleus yaitu trutama otot-otot betis

PULL OVER

Cara melakukannya:

- ▶ berbaring pada punggung diatas bangku, beban dipegang dengan lengan lurus sehingga lengan sedikit lebih rendah dari ketinggian bangku.
- ▶ Angkat beban keatas sapai lengan tengah tegak lurus dengan badan.
- ▶ Latihan ini dapat juga dilakukan dengan bengkok pada siku
- ▶ Otot-otot yang terlati: terutama otot-otot dada, latisimus, dorsi, teres mayor, pectoralis mayor, rhomboids triceps, coracobrachialis, biceps bagian atas.



BENCH PRESS

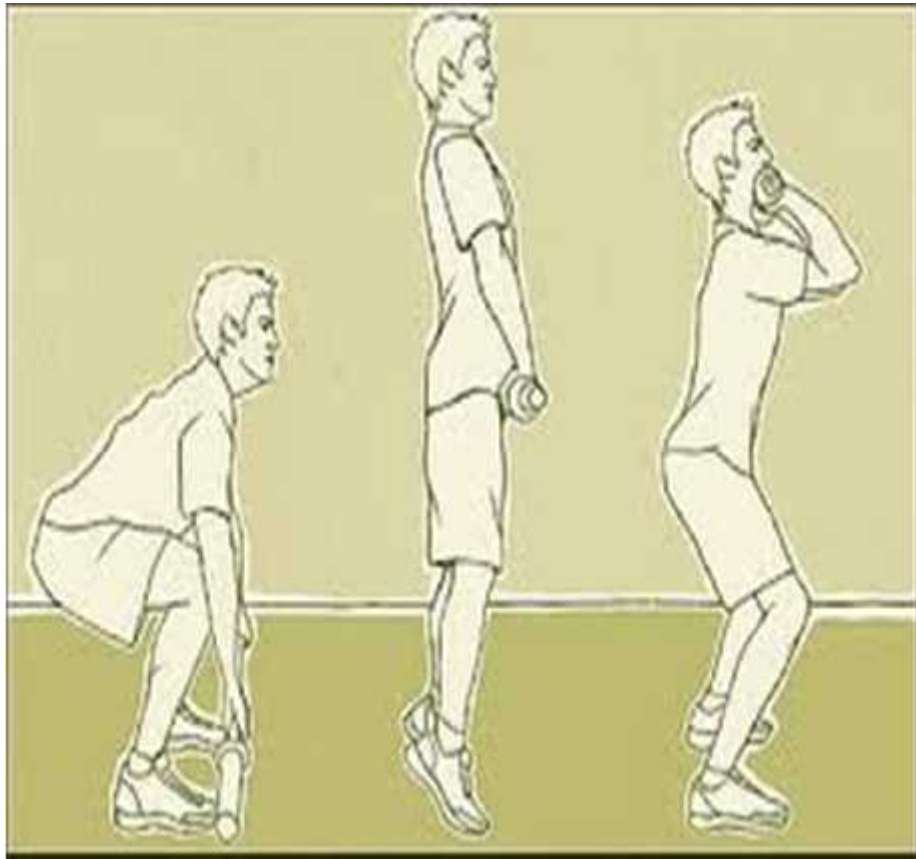
Cara melakukannya:

- ▶ Berbaring pada punggung dengan beban diatas dada, kemudian dorong beban tegak lurus keatas hingga lengan lurus
- ▶ Otot-otot yang terlatih : Terutama otot dada, trisep, pectoralis mayor, pectoralis minor, coracobrachialis, bicep atas, deltoid anterior dan seratus anterior

SNATCH

Cara melakukannya:

- ▶ Beban diletakan dilantai. Peganglah tiang depan pegangan kira-kira selebar bahu. Kemudian angkatlah besi langsung ke atas kepala.
- ▶ Otot-otot yang terlatih: terutama pada otot-otot tungkai, pinggang, bahu dan lengan.



SHOULDER SHRUG

Cara melakukannya:

- ▶ Berdiri tegak, beban diletakkan dipaha.
- ▶ Putaralah bahu degan cara mengangkat dan menurunkannya.
- ▶ Otot-otot yang terlatih: terutama otot-otot bahu, upper back

TRICEP STRETCH

Cara melakukannya:

- ▶ baban dipegang di belakang leher, kedua siku yang bengkok berada dekat di damping telinga
- ▶ Angkatlah baban dengan melluruskan lengan
- ▶ Selama latihan siku supaya tetap berada dekat telinga dan tidak bergerak kedepan.
- ▶ cara memegang besi adalah dengan pegangan supinasi (telapak tangan menghadap kebawah)
- ▶ Otot-otot yang terlatih: terutama untuk otot triceps.