

# KELENTUKAN

OLEH SUHARJANA  
FIK UNY

- Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian.

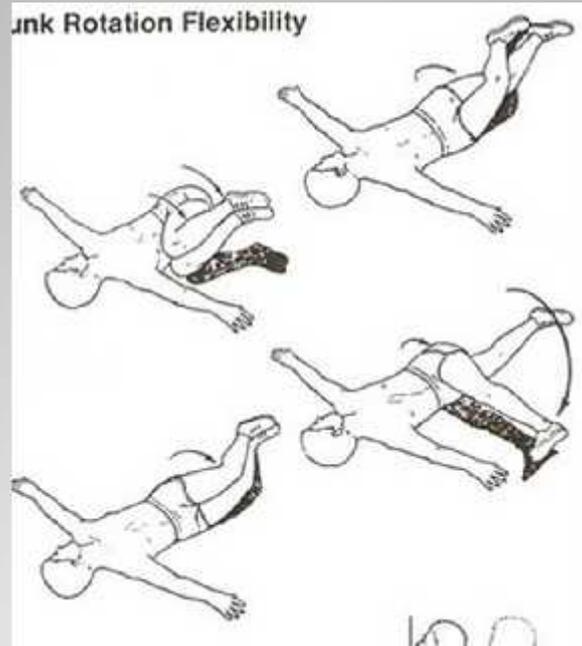
Pengertian kelenturan

- Latihan mencium lutut dalam posisi duduk pada gerakan senam lantai.  
Latihan ini ditujukan untuk melatih kelenturan otot punggung.
- Latihan mencium lutut dalam posisi berdiri pada gerakan senam lantai.  
Latihan ini ditujukan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang.
- Latihan mencium lantai pada posisi duduk dengan kaki terlentang pada gerakan senam lantai.  
Latihan ini bertujuan untuk melatih kelenturan otot punggung dan pinggang.

## Latihan kelentukan

- Latihan berbaring kangkang.  
Latihan ini bertujuan untuk melatih kelentukan otot pinggang.
- Latihan kayang.  
Latihan kayang bertujuan untuk melatih kelentukan otot perut, punggung, dan pinggang.
- Latihan sikap cobra.  
Latihan sikap cobra dalam senam dapat dilakukan untuk melatih kelenturan otot pinggang.
- Latihan splits.  
Latihan splits sangat penting digunakan untuk melatih kelenturan otot selangkangan.

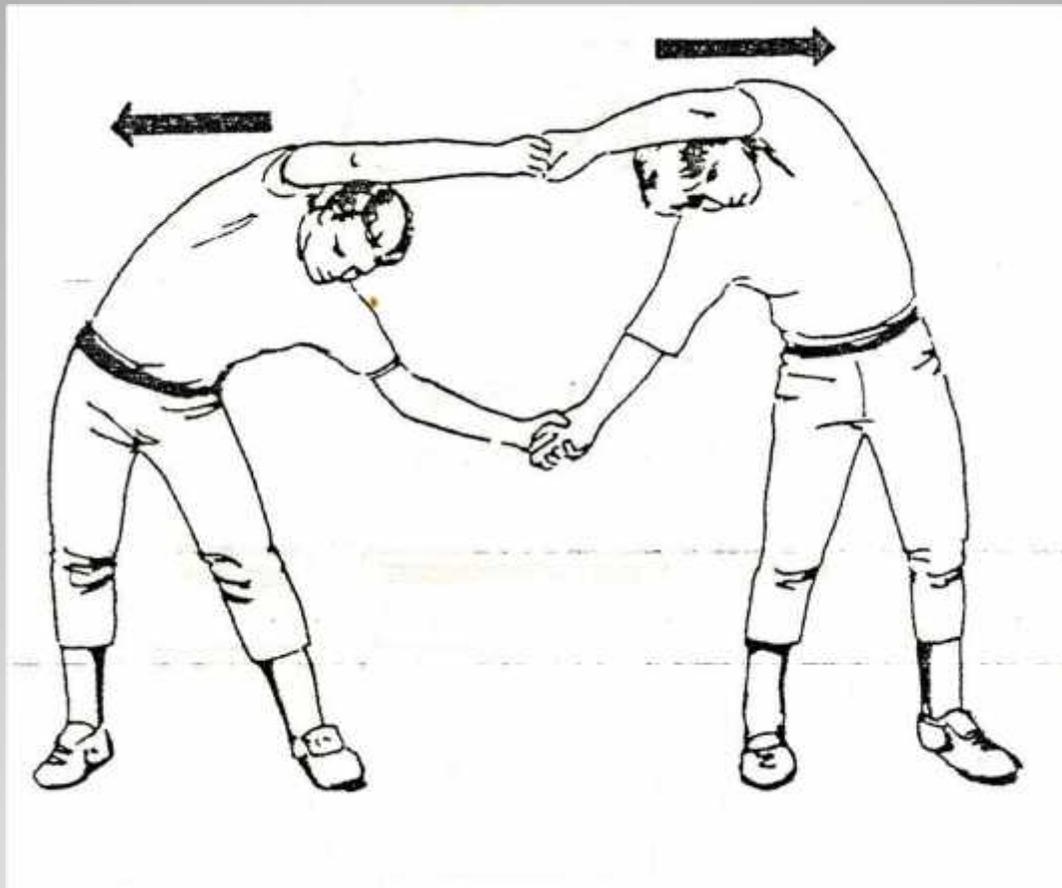
lanjutan



Gambar latihan kelentukan



Gambar 2



Gambar 3