

SIKAP TUBUH YANG BAIK

- Sikap tubuh berpengaruh pada baik tidaknya kinerja seseorang, oleh karena itu sikap dasar tubuh yang baik adalah apabila ditarik garis imajiner titik-titik yang berada di ...
 1. Atas kepala
 2. Belakang telinga
 3. Tengah persendian bahu
 4. Sedikit di belakang tengah-tengah persendian panggul
 5. Sedikit di depan tengah-tengah persendian lutut
 6. Melalui garis tengah persendian mata kaki

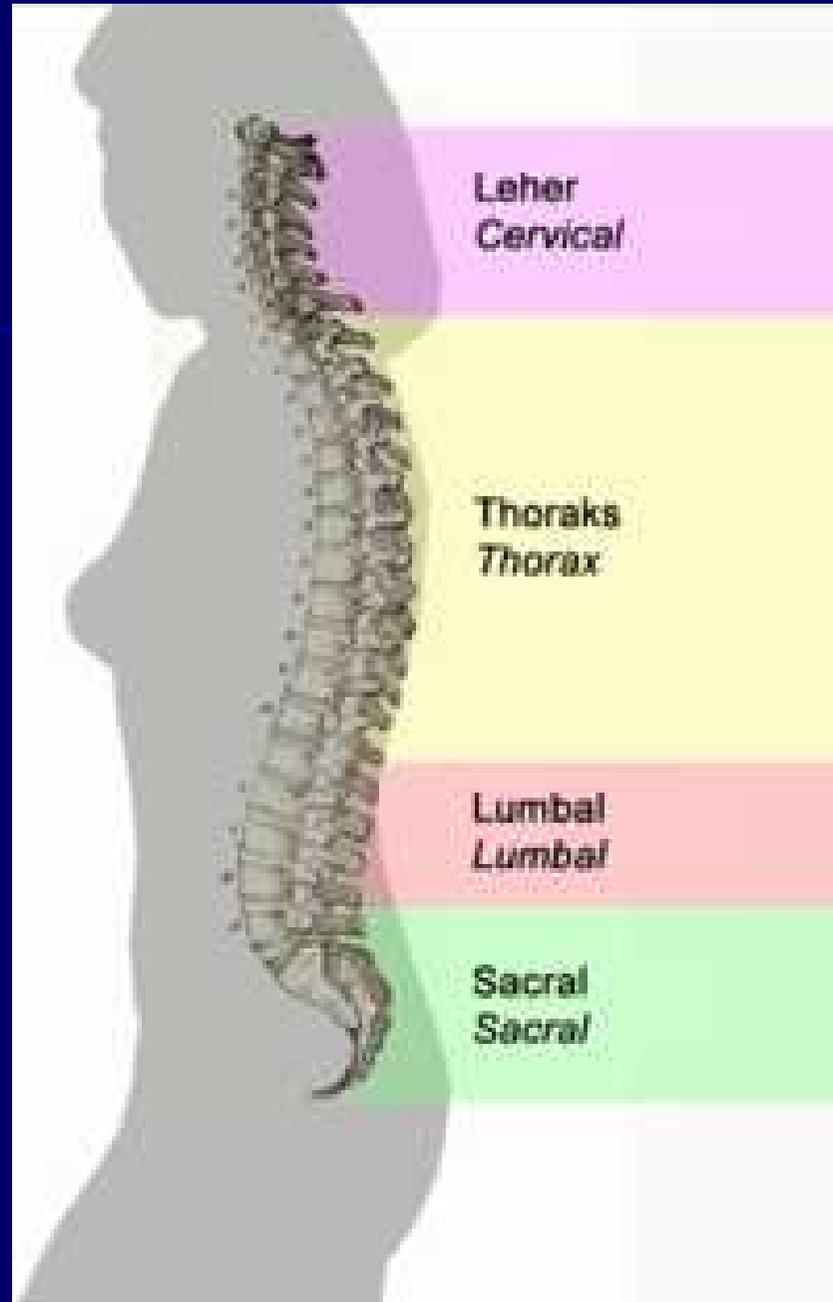
Lanjutan ...

- Jika garis yang menghubungkan titik-titik tersebut lurus, berarti sikap tubuh sempurna
- Jika sedikit lengkung, berarti sikap tubuh baik
- Jika agak patah, berarti sikap tubuh cukup baik
- Bila patah-patah, berarti sikap tubuh jelek

Sikap tubuh yang baik ditinjau dari tulang punggung

- a. 7 vertebrae cervicalis melengkung ke depan
- b. 12 vertebrae thoracalis melengkung ke belakang
- c. 5 vertebrae lumbalis sedikit melengkung ke depan
- d. 5 vertebrae caudalis melengkung ke belakang

Bila lengkungan tulang punggung, cekungannya dangkal berarti sikap tubuh yang baik



Leher
Cervical

Thoraks
Thorax

Lumbal
Lumbal

Sacral
Sacral

Bagian-bagian tubuh yang menunjukkan sikap tubuh yang baik

- KEPALA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik apabila dagu ditarik ke belakang tidak menyebabkan dagu dobel, pandangan lurus ke depan rata-rata air dan kepala seimbang
- DADA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila ujung bahu yang satu dengan yang lain lurus ke samping, tetapi tidak berakibat menarik scapula
- DADA dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila dada lebar, sternum ditarik ke atas tetapi tidak sampai menarik diafragma

Lanjutan...

- PERUT dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila dikontrol oleh perut singset, tidak banyak lemak, perut sedikit tertarik ke belakang
- PINGGANG/PANGGUL dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila pinggul akan mengontrol perut, pantat kebelakang.
- LUTUT dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila melengkung ke depan
- KAKI dalam hubungannya dengan sikap tubuh yang baik, apabila posisi segi empat, berat badan ditumpu oleh ujung jari, kaki bagian luar dan tumit, serta telapak kaki ada cekungan

Fungsi kaki

- Sebagai penumpu berat badan, oleh karena itu kaki harus kuat
- Sebagai pengungkit agar badan dapat bergerak
- Sebagai peredam (penetralisir) goncangan terbukti pada kaki banyak sekali persendiannya