



Bentuk Latihan Free Weight



Yudik Prasetyo, M.Kes

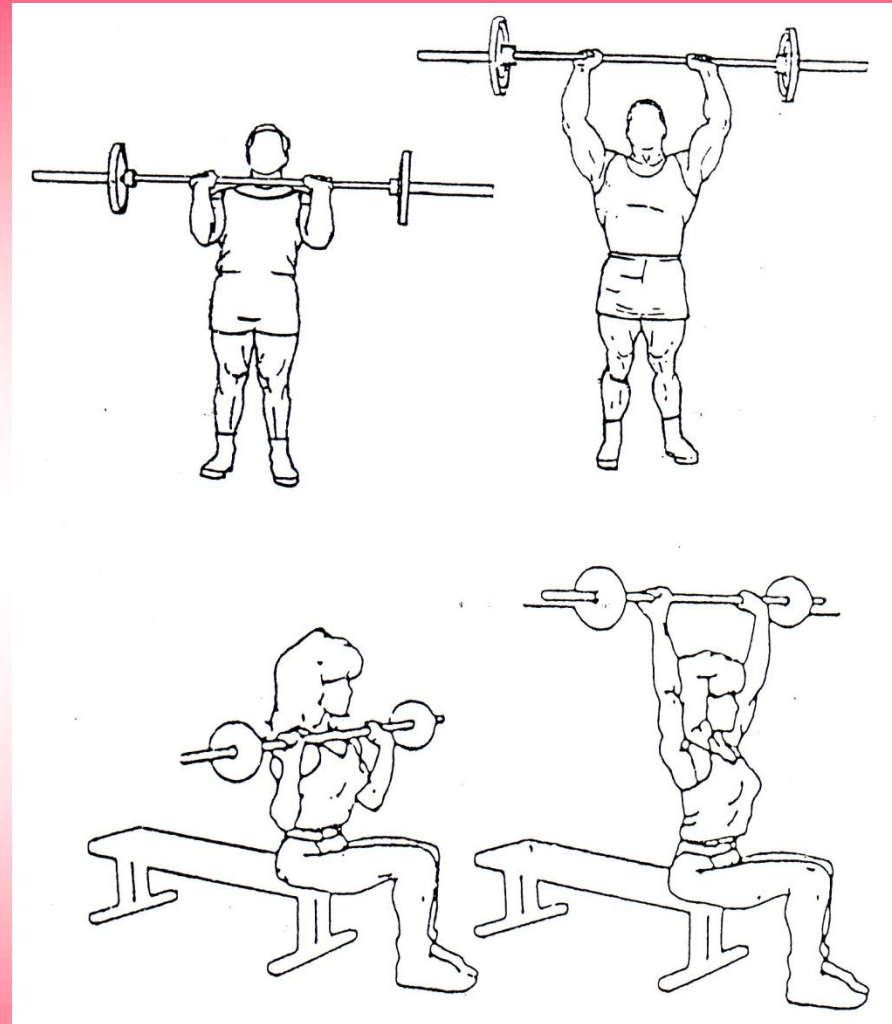
Ahmad Nasrulloh, M.Dr

(ahmadnasrulloh@yahoo.co.id)

TWO ARMS PRES

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan pundak



Kesalahan :

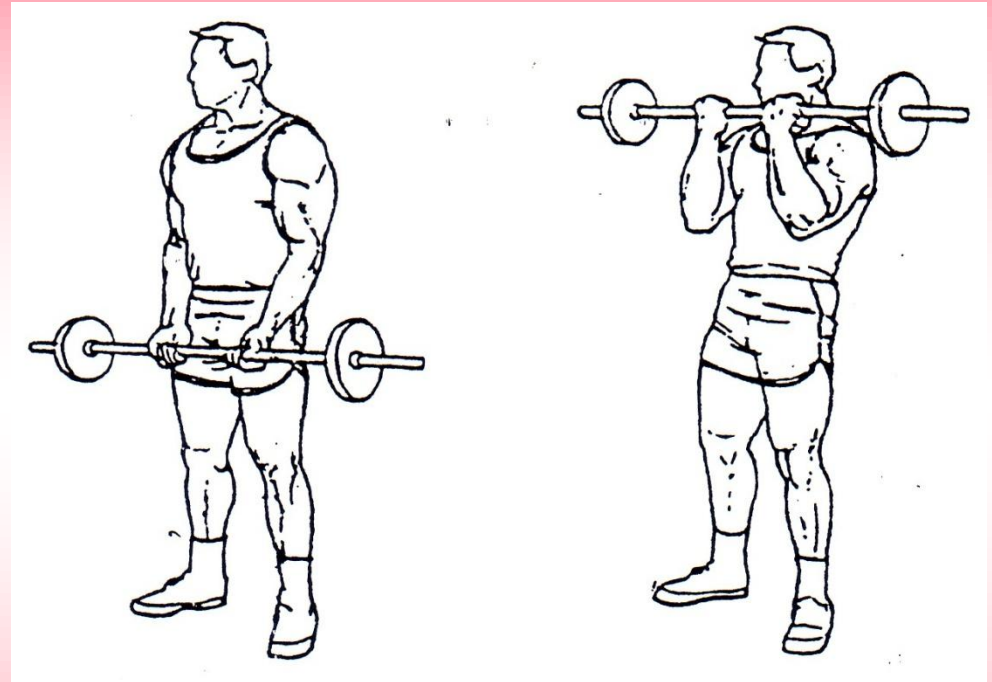
- 1. Grip terlalu lebar**
- 2. Napas ditahan**
- 3. Kedua lengan diulurkan tidak teratur**
- 4. Mendorong bar ke atas dgn hentakan lutut**

TWO ARMS CURLS

(Lipat Lengan)

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot lengan Depan (biceps)



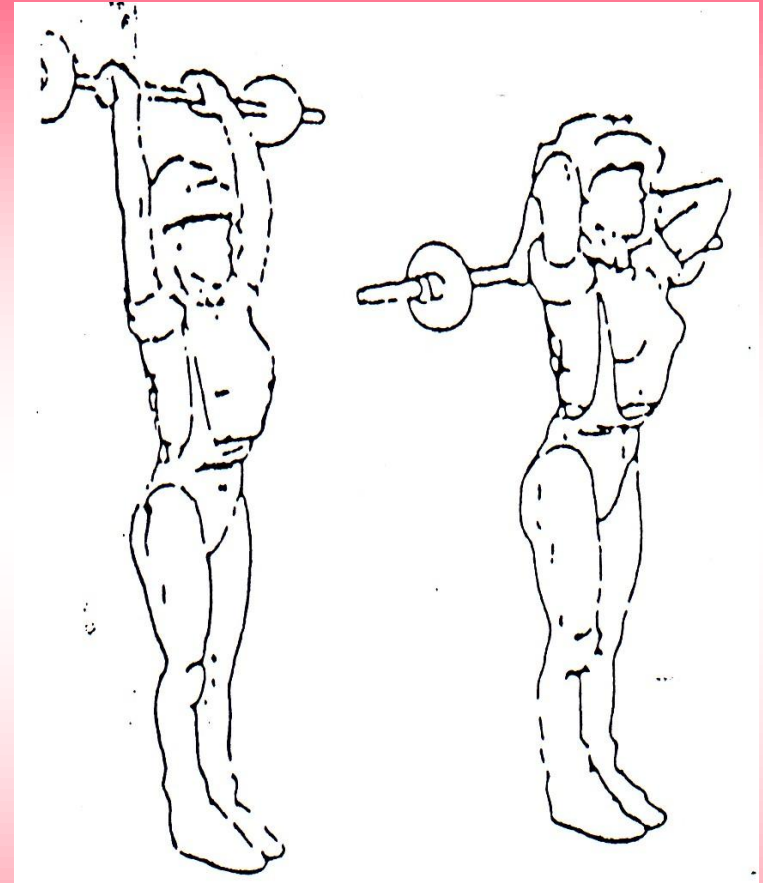
Kesalahan :

- 1. Pada posisi persiapan kedua siku sedikit tertekuk**
- 2. Lengan atas bergerak ke belakang**
- 3. Tubuh bagian atas tidak tegak**
- 4. Kedua siku tidak direntangkan sepenuhnya pada setiap pengulangan**

TRICEPS STRETCH

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot lengan belakang (Triceps)



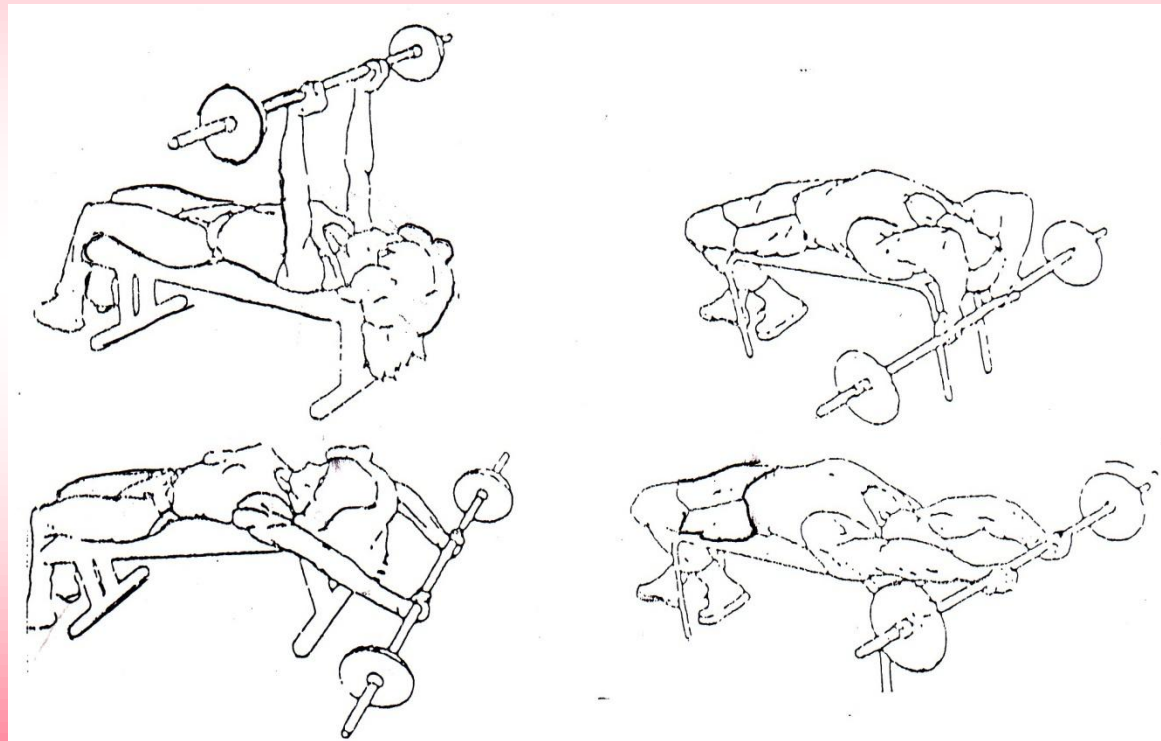
Kesalahan :

- 1. Jarak kedua tangan terlalu jauh**
- 2. Bar dijatuhkan, seharusnya diturunkan**
- 3. Kedua siku bergerak ke depan pd fase gerakan ke atas**
- 4. Bar tdk diturunkan ke atas pundak**

PULL OVER

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot-otot dada, lengan belakang, lengan bagian atas, dll.



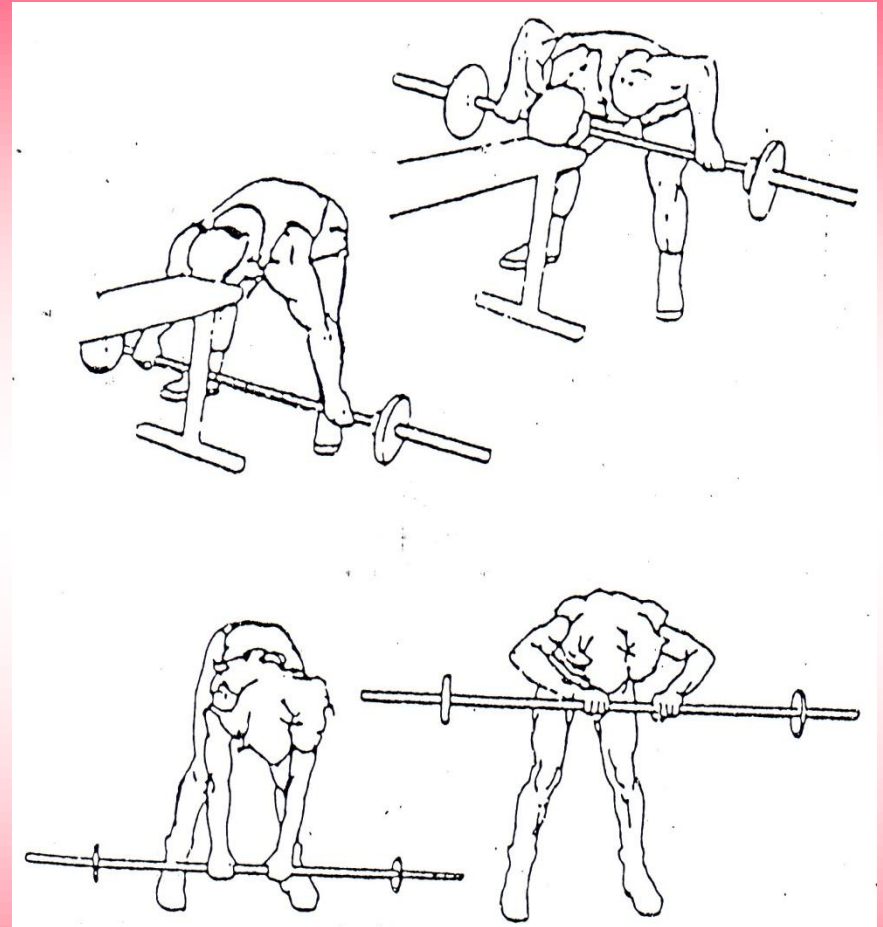
Kesalahan :

1. Lengan sejajar dengan bangku
2. Beban diangkat, tidak sampai tegak lurus

ROWING

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan punggung



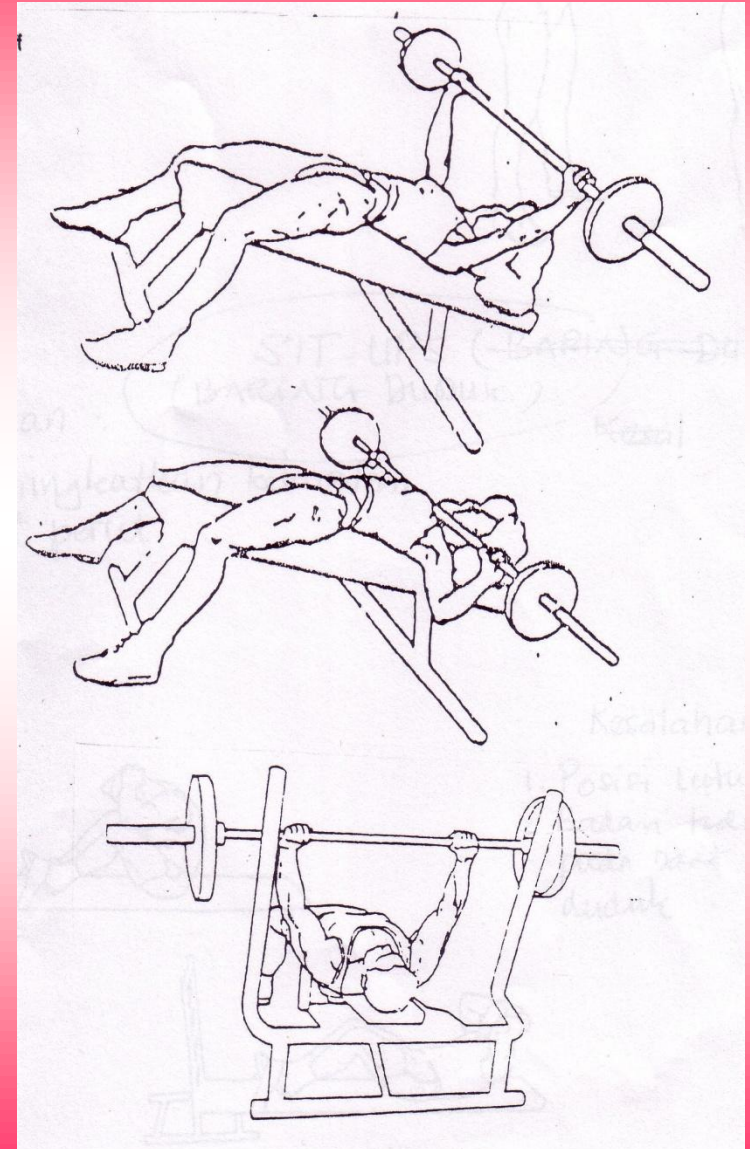
Kesalahan :

- 1. Posisi punggung tdk sejajar dengan lantai**
- 2. Pada saat mengangkat sikut ke belakang**
- 3. Posisi lengan tidak lurus**

BENCH PRESS

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot-otot dada.



Kesalahan :

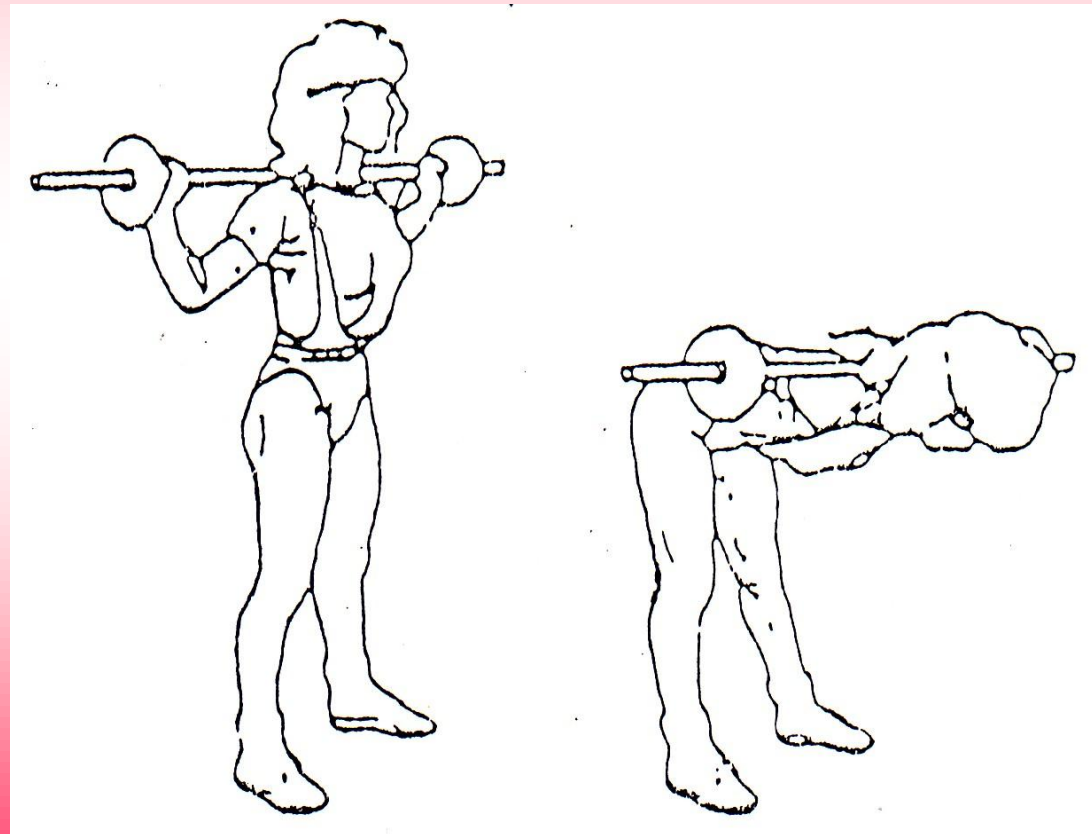
- 1. Jarak Grip tidak merata**
- 2. Bar dihentikan dari dada**
- 3. Posisi kedua siku tidak teratur**

DEAD LIFT

(Selamat Pagi)

Tujuan :

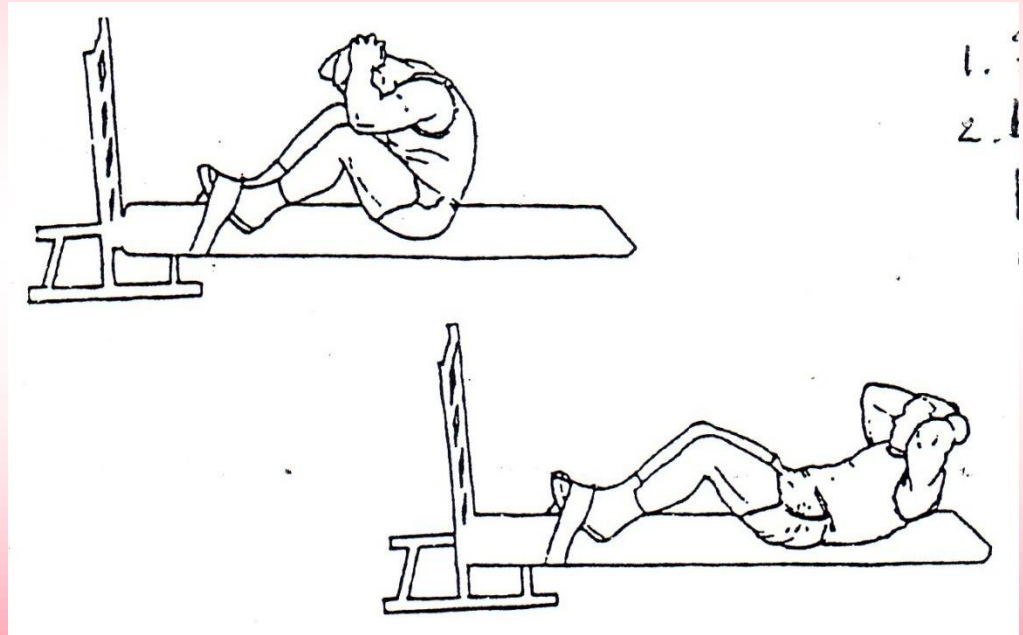
Meningkatkan kekuatan otot punggung



SIT-UPS **(Baring Duduk)**

Tujuan :

**Meningkatkan kekuatan otot
perut**



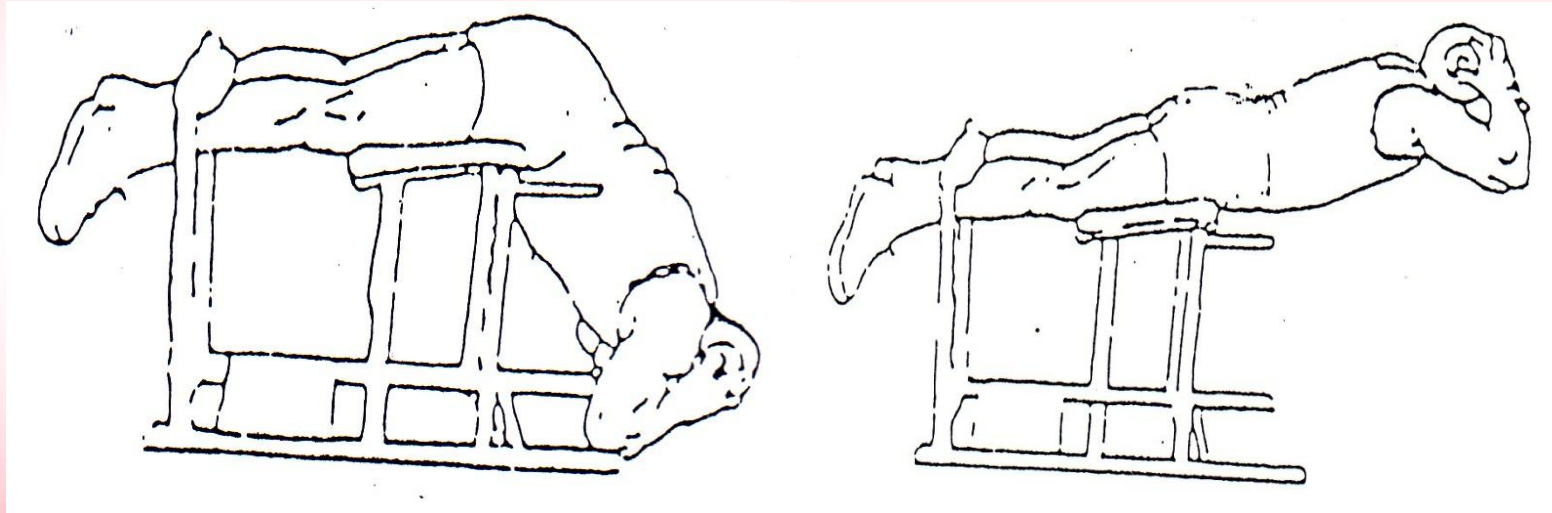
Kesalahan :

- 1. Posisi lutut**
- 2. Badan tidak dibengkokkan pada saat mencapai posisi duduk**

EKSTENSI TUBUH

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot-otot punggung dan pinggul.



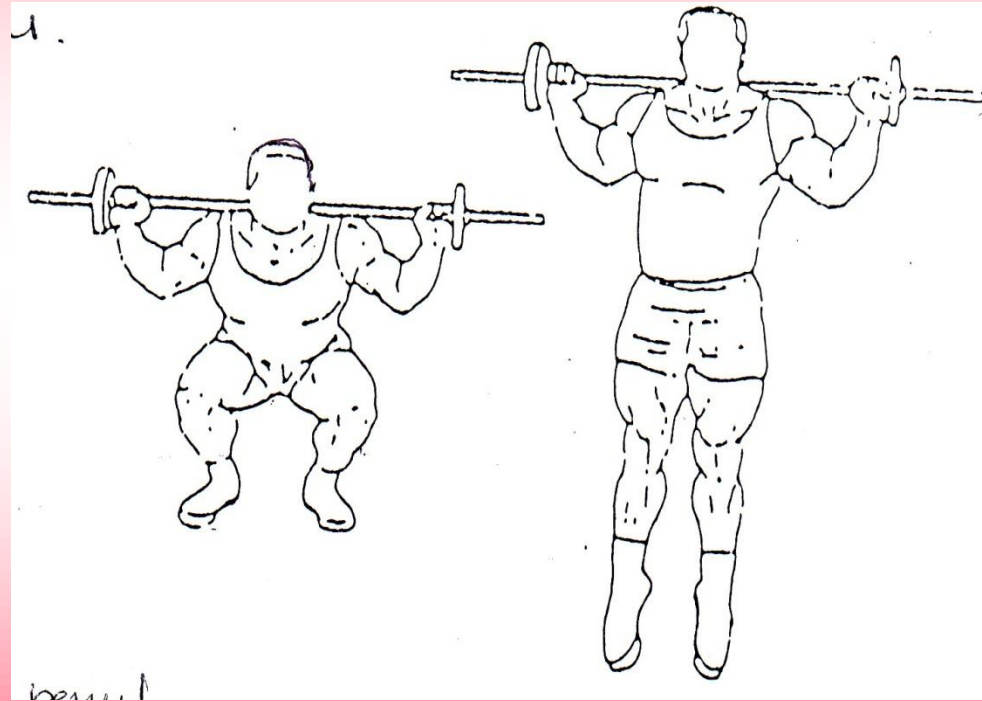
Kesalahan :

- 1. Posisi tangan terlepas**
- 2. Posisi badan tidak lurus/sejajar dgn lantai**

SQUAT JUMP

Tujuan :

Meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai.



Kesalahan :

- 1. Melakukan jongkok penuh**



Latihan dengan gerak melawan beban, baik beban badan sendiri atau beban luar (dumbel, berbel, dan mesin beban).

Metode Latihan Daya Tahan Paru-Jantung

- Gerak yang melibatkan otot-otot besar
- Tipe gerak kontinyu ritmis
- Sifat gerak aerobik



Takaran Latihan Beban

Tujuan Latihan	Intensitas	Beban (RM)	Beban (% Kem. Maks.)	Set
Daya Tahan	Ringan	12-20	< 70	2-3
Hipertropi	Sedang	8-12	70-80	3-6
Kekuatan	Berat	1-8	80-100	3-5



Trimakasih

