

Fleksibilitas dan Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

A. Aktivitas Fleksibilitas dan Statis

Fleksibilitas merupakan istilah umum yang menggambarkan rentang gerak atau range of motion (ROM) atau gerakan sendi tunggal atau ganda (Holland, Tanaka, Shigematsu, & Nakagaichi, 2002).

Fleksibilitas statik adalah ruang gerak pada suatu sendi. Latihan fleksibilitas statis melalui gerakan peregangan (stretching) untuk dapat meningkatkan rentang gerak (ROM) persendian. Tata laksana peregangan harus dilakukan dengan lambat karena gerakan peregangan yang cepat berpotensi timbulnya resiko cedera.

B. Aktivitas Fleksibilitas Dinamis

Fleksibilitas dinamis adalah perlawanan/tahanan dari suatu sendi terhadap gerakan, dengan kata lain kekuatan yang melawan gerakan melebihi ruang gerak dibanding ruang gerak itu sendiri.

C. Aktivitas Fleksibilitas PNF

PNF adalah fasilitasi pada system neuromuskuler dengan merangsang propioseptif. PNF terdiri atas dasar konsep, bahwa kehidupan ini adalah sederetan reaksi atas sederetan rangsangan-rangsangan yang diterimanya. Metode PNF akan semakin diperkuat dan diintensifkan rangsangan-rangsangan spesifik melalui reseptor sendi (propioseptif). berusaha untuk mengaktifkan kembali mekanisme latent dan cadangancadangnya dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan ADL

Tujuan teknik PNF yakni Mengerjakan gerakan, menambahkan kekuatan otot, relaksasi, memperbaiki koordinasi, mengurangi sakit, menambah LGS, menambah stabilitas, mengajarkan kembali gerakan, memperbaiki sikap.

D. Aktivitas Kekuatan Otot menggunakan Media

Diri sendiri, Beban tubuh dapat dijadikan sebagai tahap awal dalam latihan kekuatan otot. Kekuatan Otot, kekuatan otot merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik serta melindungi kemungkinan cedera. Melalui alat, Latihan dengan beban alat dapat melatih dan mencapai tujuan dari kekuatan otot