



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

KKN UGM
YO121

TAHAPAN LATIHAN FISIK TERPROGRAM

PEMANASAN 10-15 MENIT

Agar Tubuh Siap melakukan latihan inti dan mencegah Cedera selama latihan. diawali gerakan ringan dan peregangan



LATIHAN INTI 20-60 MENIT

Latihan yang bersifat Aerobik, Latihan Kekuatan Otot dan Latihan Keseimbangan.



SETELAH Latihan Inti untuk menentukan tipe aerobik berdasarkan denyut nadi

PENDINGINAN

Gerakan Seperti Pemanasan dengan intensitas tidak terlalu berat.



FUNGSI PEMANASAN

- Meningkatkan suhu tubuh
- Meningkatkan metabolisme tubuh
- Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh termasuk otot aktif, sehingga suplai oksigen, zat gizi dan elektrolit dapat terpenuhi selama berolahraga
- Mengurangi ketegangan otot

PENDINGINAN

- Denyut jantung bertahap rendah
- Memulihkan peredaran darah dan oksigen ke otot
- Memompa kembali darah ke jantung
- Mengurangi asam laktat
- Mengurangi resiko nyeri otot
- Mengurangi tingkat adrenalin dalam darah

