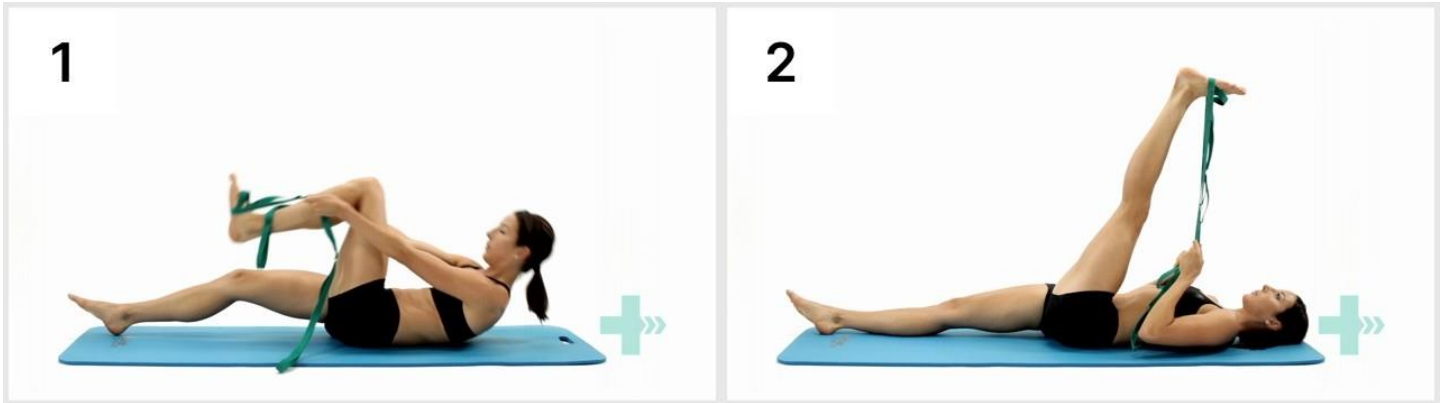


**LATIHAN UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH
(KONDISI NYERI SAMPAI TERASA TERTARIK DI
PAHA BELAKANG / HAMSTRING TIGHTNESS)**

Source : Designed in physitrack

1. Peregangan hamstring dengan tali

1 Sets / 10 Reps / 20 s tahan



Berbaring telentang dengan tali / handuk di telapak kaki yang cedera (Gambar 1). Tarik lutut ke arah dada, lalu luruskan kaki ke atas ke arah langit-langit, sampai Anda merasakan paha belakang tertarik dengan bantuan tarikan tali / handuk oleh kedua tangan (Gambar 2). Tahan posisi ini 20 detik.

2. Peregangan hamstring dalam posisi berdiri

1 Sets / 10 Reps / 20 s tahan



Letakkan kaki Anda yang cedera di atas kursi.

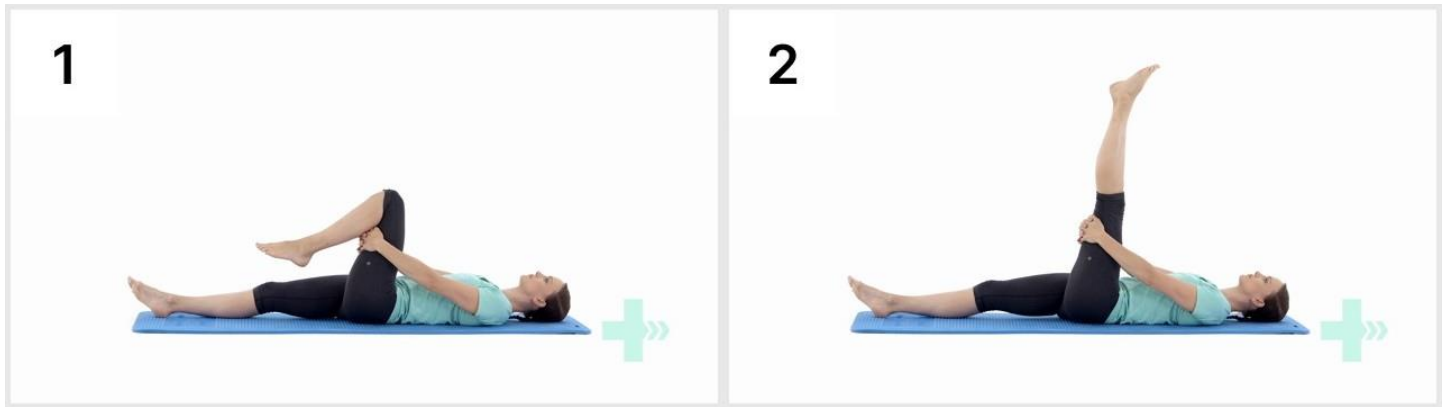
Jaga agar lutut tetap lurus dan kaki mengarah ke depan.

Jaga punggung tetap lurus, gerakkan pinggul ke depan, sambil membungkukkan badan ke depan dan dorong pantat ke belakang sampai anda merasakan tarikan di bagian belakang paha (Gambar 2).

Tahan posisi ini 20 detik

3. Peregangan hamstring dalam posisi terlentang (kedua kaki diluruskan)

1 Sets / 10 Reps / 20 s tahan



Berbaring terlentang dengan kedua kaki lurus.

Tekuk kaki yang akan cedera dan arahkan lutut ke arah dada dan genggam kedua tangan Anda di belakang paha tersebut (Gambar 1).

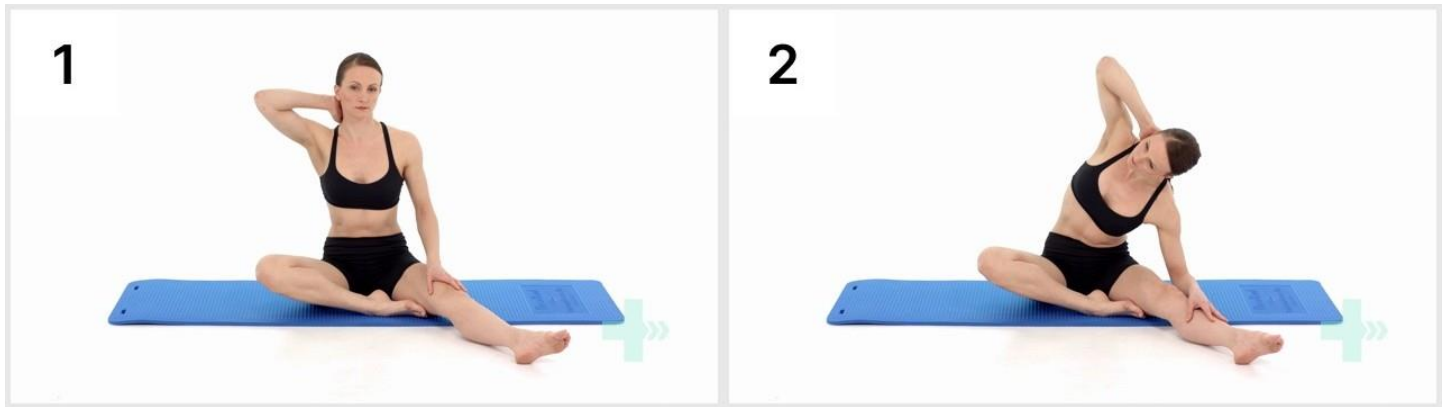
Jaga tubuh bagian atas tetap rileks dilantai, luruskan lutut perlahan-lahan ke atas (Gambar 2).

Tahan posisi 20 detik saat Anda merasakan tarikan di bagian belakang paha.

Untuk meredakan tarikan, tekuk lutut Anda lagi.

4. Peregangan hamstring dan QL dalam posisi duduk dengan kedua kaki lurus

1 Sets / 10 Reps / 20 s tahan



Duduk di atas matras / lantai dan luruskan satu kaki sedikit menyerong ke samping (kaki yang dirasa sakit).

Tekuk kaki Anda yang lain sehingga kaki Anda bersandar pada bagian belakang paha dari kaki yang lurus.

Biarkan posisi tempurung lutut dari kaki yang lurus memutar ke luar.

Letakkan tangan Anda di paha kaki yang lurus, dan letakkan tangan lainnya di belakang leher Anda (Gambar 1).

Putar siku tangan yang di leher ke luar, biarkan bahu dan dada berputar juga ke luar (Gambar 2).

Pertahankan posisi tersebut, lalu sandarkan tubuh anda ke sisi kaki yang lurus sambil geser tangan yang berada di paha tersebut menuju kebawah sampai menyentuh kaki bawah.

Anda akan merasakan tarikan di bagian belakang kaki yang lurus, dan tarikan di samping punggung bawah.

5. Peregangan hamstring dalam posisi duduk

2 Sets / 10 Reps / 10 s tahan



Duduk di kursi.

Tempatkan kaki yang cedera di depan Anda.

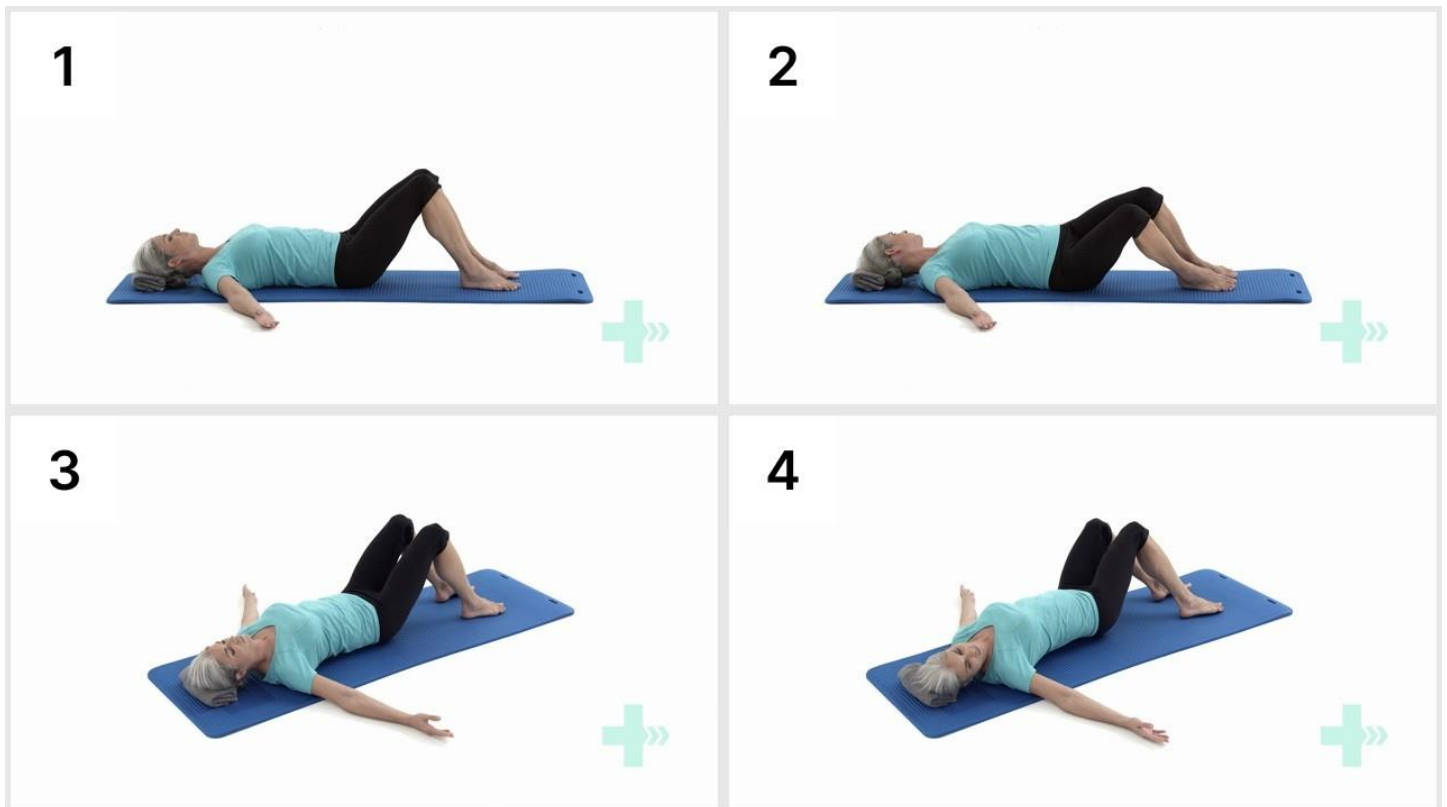
Luruskan lutut Anda, pertahankan kaki Anda menapak di lantai.

Jaga punggung tetap lurus, condongkan tubuh ke depan dari pinggul sampai Anda merasakan regangan di bagian belakang paha.

Tahan lalu rileks.

6. Latihan Gerakan Memutar Tubuh Dalam Posisi Telentang

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Berbaring telentang dengan kedua kaki ditekuk dan telapak kaki rata dengan lantai.

Rentangkan lengan di samping tubuh Anda.

Jaga agar kedua kaki Anda bersentuhan, jatuhkan lutut ke satu sisi sambil memalingkan kepala ke arah yang berlawanan secara bersamaan .

Tahan posisi ini, sebelum mengembalikan kaki dan kepala Anda ke posisi awal, lalu ulangi gerakan ke sisi yang lain.

Seiring dengan meningkatnya pergerakan, usahakan untuk memperkecil jarak lutut dengan lantai di setiap pergantian sisi.