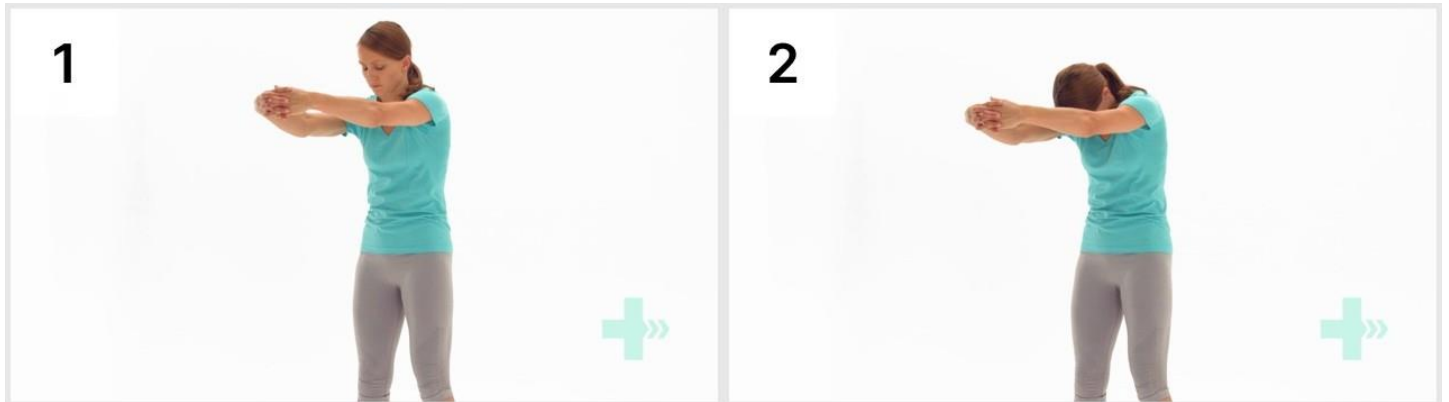


LATIHAN UNTUK NYERI BELIKAT / ENTONG-ENTONG (RHOMBOID MUCLE)

Designed by physitrack

1. Bekerja Terlalu Lama

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



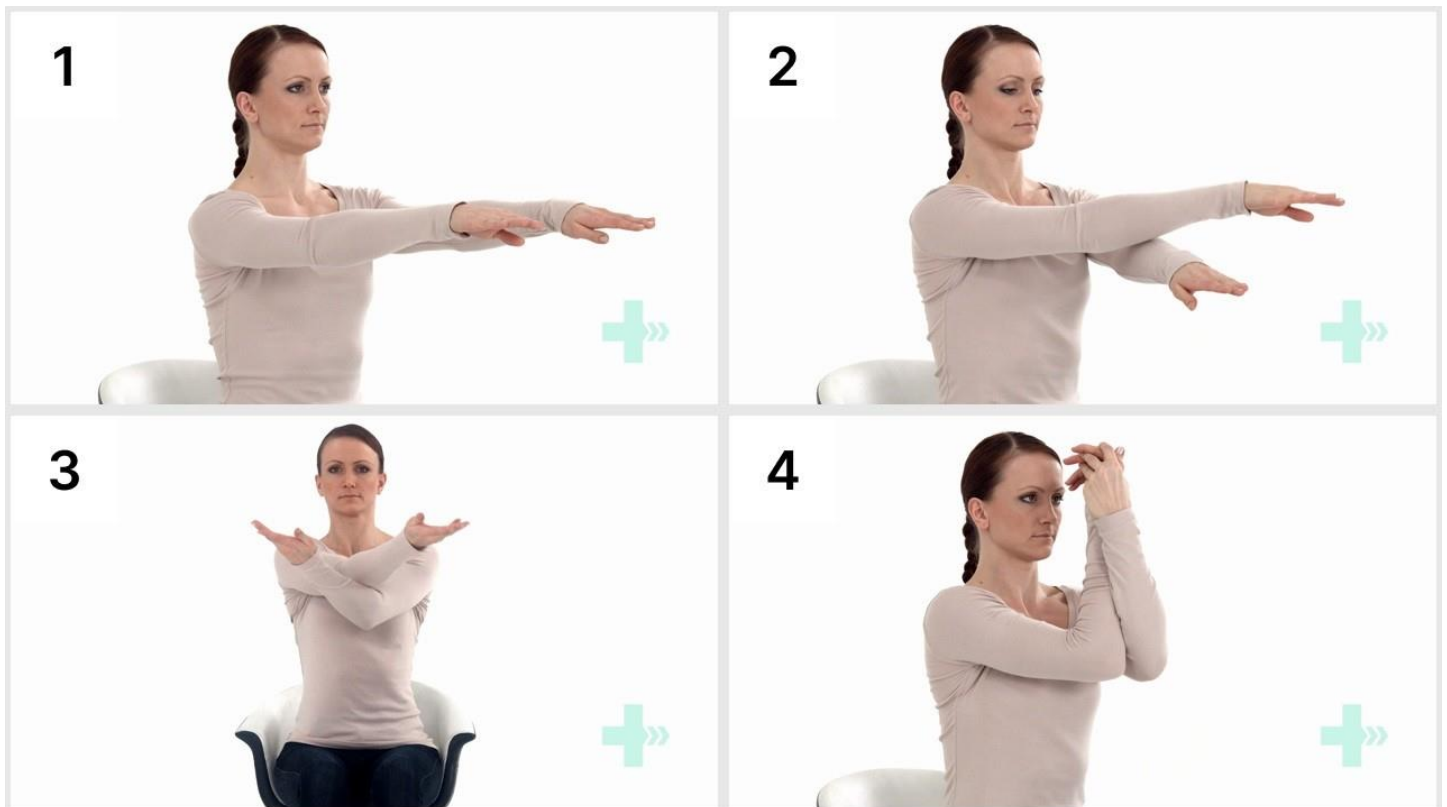
Kaitkan jari-jari tangan anda kanan dan kiri dan doronglah ke depan menjauh dari tubuh Anda, sampai seperti membulatkan bahu (Gambar 1).

Biarkan dagu Anda turun ke dada dan kepala berada diantara dua lengan (Gambar 2).

Tahan 30 detik gerakan ini ketika anda sudah merasakan daerah belikat/entong entong Lalu rileks, dan ulangi

2. Gerakan eagle arm twist

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulailah dengan posisi duduk (Gambar 1).

Rentangkan lengan Anda ke depan setinggi bahu (Gambar 2).

Silangkan lengan kanan di atas lengan kiri, lalu tekuk siku Anda ke sudut 90derajat dan putar telapak tangan ke dalam satu sama lain (Gambar 3 & 4)

Lalu sedikit dorong ke depan sampai terasa tertarik di area entong-entong/belikat dan tahan 30 detik.

Lalu rileks dan ulangi

3. Memeluk dada

1 Sets / 15 Reps



Berdiri tegak dengan tangan di samping tubuh (Gambar 1).

Posisikan leher Anda lurus, silangkan lengan Anda di depan tubuh memegang pundak sampai di belikat / entong-entong yang berlawanan (tangan kanan menyentuh belikat kiri & tangan kiri menyentuh belikat kanan) (Gambar 2).

Rasakan tulang belikat / entong-entong Anda tertarik ke samping saling berjauhan

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks dan ulangi.

Jaga leher Anda tetap lurus selama melakukan gerakan.

4. Peregangan otot rhomboid menggunakan bingkai pintu / dinding

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Berdiri tegak dengan sisi yang ingin Anda regangkan di samping pintu dengan posisi pada gambar (Contoh : jika yang nyeri belikat/entong-entong kanan, maka badan sisi kanan yang berada di dekat pintu/dinding & tangan kanan lurus menempel di pintu/dinding) (Gambar 1).

Lengan Anda harus berputar ke dalam sehingga ibu jari menghadap kebawah (Gambar 1).

Jaga agar lengan Anda tetap lurus, putar tubuh Anda sampai menghadap pintu/dinding (dengan posisi lengan masih sama) (Gambar 2).

Jangan biarkan bahu Anda membungkuk atau tubuh Anda bersandar.

Anda akan merasakan regangan (tertarik) di punggung atas / belikat / entong-entong dan di belakang lengan Anda.

Tahan posisi ini 30 detik lalu rileks

5. Peregangan otot rhomboid unilateral

1 Sets / 10 Reps / 30 s tahan



Mulai dengan posisi duduk.

Satukan kedua tangan Anda dan regangkan lengan ke depan di antarakedua lutut (Gambar 2).

Tundukkan kepala Anda ke bawah dan bungkukkan bahu Anda (Gambar 1).

Turunkan tangan Anda sejauh yang Anda bisa di antara kedua lutut, sampai merasakan regangan (tertarik) di entong-entong/belikat Anda (Gambar 1).

Tahan posisi ini 30 detik, lalu rileks dan ulangi.

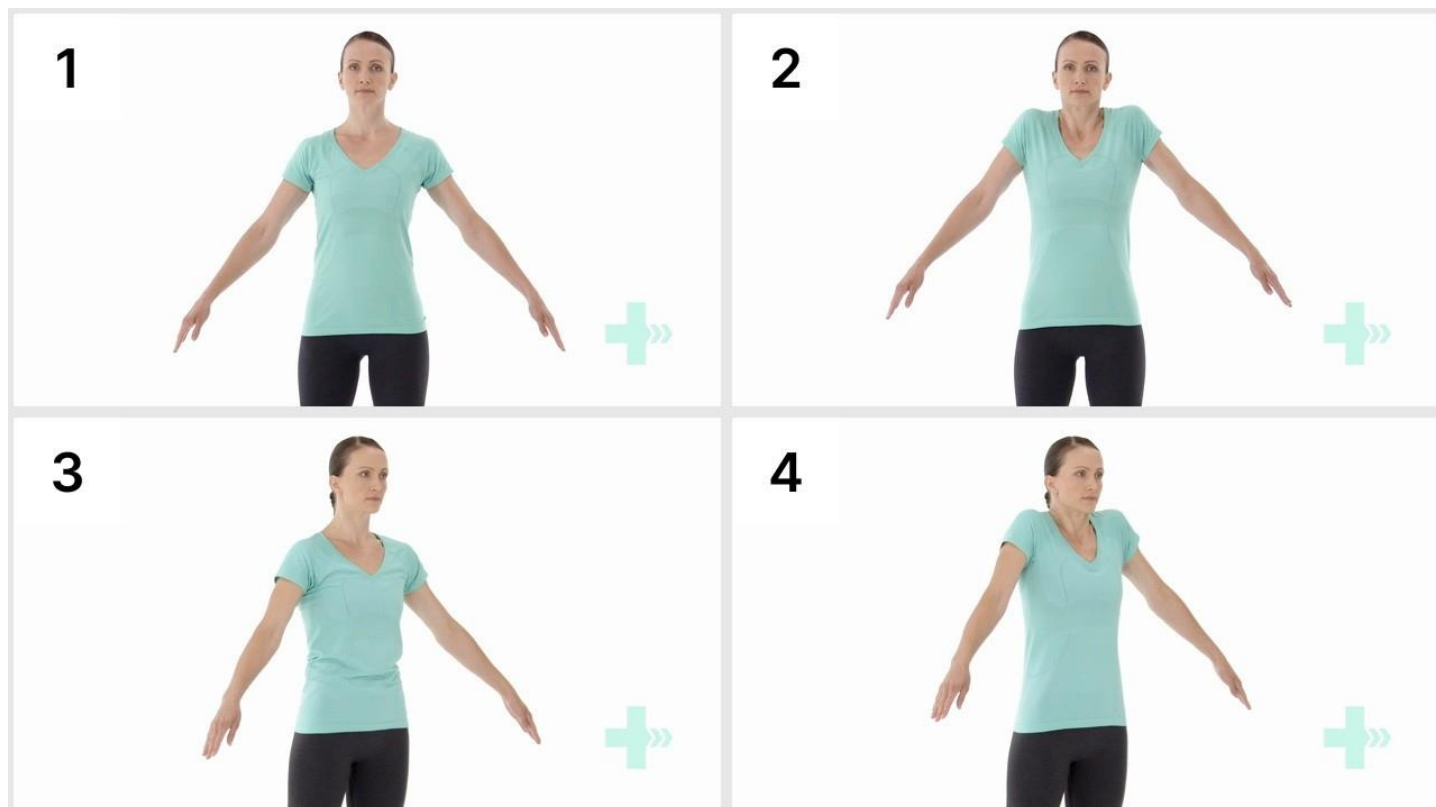
Selanjutnya, lalu putar ke sisi berlawanan (Contoh : jika nyeri di entong-entong kanan maka putar ke kiri dengan kondisi tangan tetap menyatu & tundukkan bahu serta kepala) (Gambar 3).

Rasakan sampai tertarik di entong-entong lalu tahan 30 detik, rileks dan ulangi.

Catatan : jika nyeri pada kedua entong-entong maka lakukan secara bergantian dengan memutar ke kanan dan juga ke kiri

6. Mengangkat bahu dengan posisi abduksi 30°

2 Sets / 10 Reps



Berdiri tegak dengan lengan di sisi samping tubuh Anda (Gambar 1).

Dengan lengan lurus, angkat kedua bahu langsung menjauh dari Anda, kearah samping (Gambar 1).

Saat lengan Anda berada kira-kira 30 derajat dari samping tubuh Anda, tahan kedua lengan dalam posisi ini (Gambar 1)

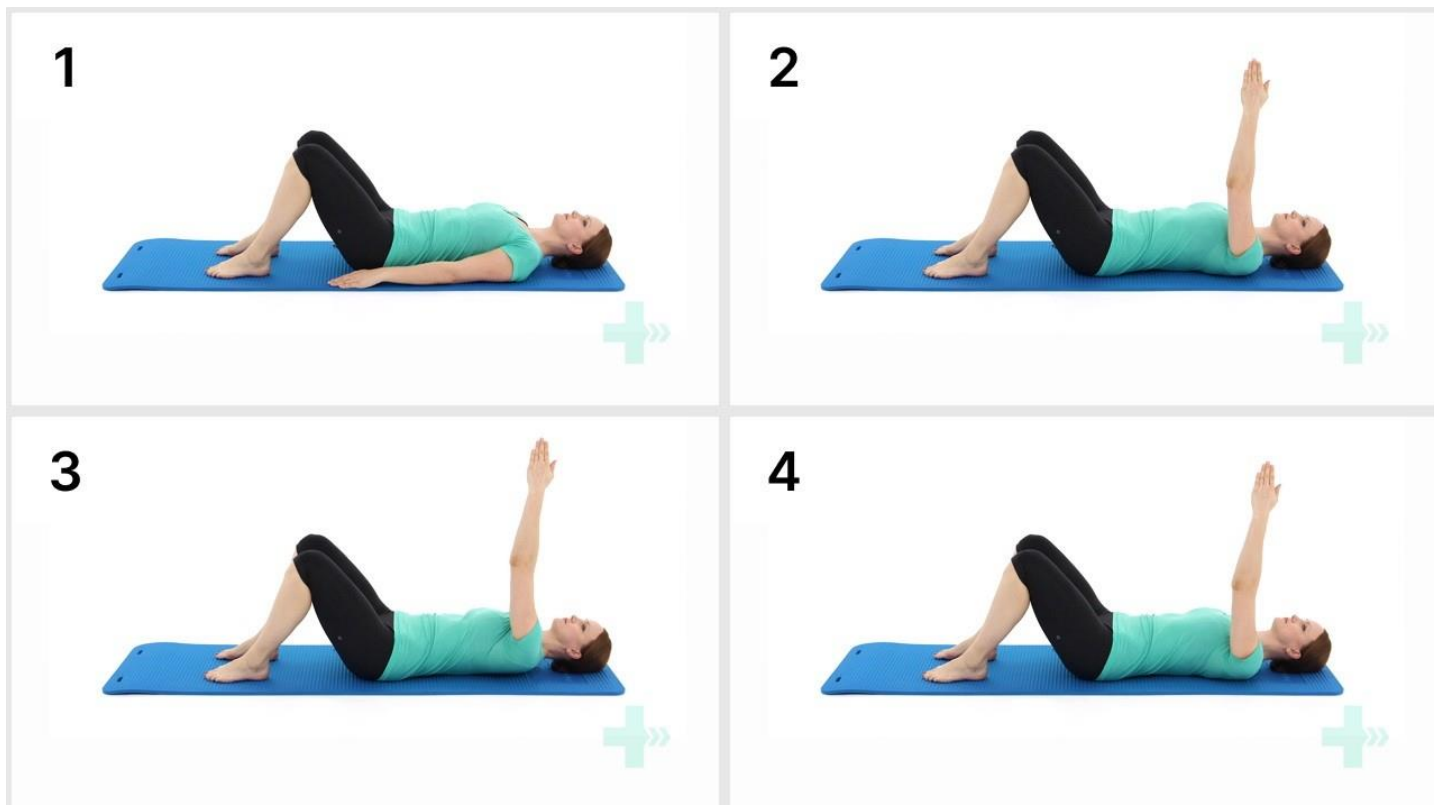
Pertahankan kedua lengan dalam posisi tersebut, lalu angkat bahu ke arah telinga (Gambar 2).

Kontrol gerakan dengan pelan-pelan saat Anda menurunkan bahu ke bawah, lalu ulangi.

Pastikan kedua lengan Anda tetap dengan lebar yang sama di samping tubuh Anda.

7. Protraksi scapula unilateral dalam posisi crook

2 Sets / 10 Reps



Tidur terlentang dengan kaki ditekuk dan menapak di lantai (Gambar 1).

Angkat lengan Anda ke arah langit-langit, pastikan telapak tangan Anda menghadap ke dalam (Gambar 2).

Jaga tubuh Anda tetap di lantai, gerakkan ujung jari tangan Anda ke arah atas sejauh yang Anda bisa dengan gerakan harus berasal dari tulang belikat (Gambar 3-4).

Jaga lengan agar lengan tetap lurus, turunkan kembali perlahan pundak Anda, lalu ulagi.

Catatan : pastikan punggung anda tetap rata menempel rata di lantai selama gerakan ini.

8. Cat and camel with hands flat

1 Sets / 15 Reps / 1 s tahan



Posisik tubuh anda merangkak, dengan lengan lurus dan punggung dalam posisi netral (rileks) (Gambar 1).

Letakkan telapak tangan Anda rata di lantai, kemudian kontraksikan (kencangkantegangkan) otot perut Anda, pastikan tulang belakang Anda sejajar dan punggung lurus (Gambar 1).

Tarik napas sambil lengkungkan tulang belakang Anda ke atas dan tarik perut Anda ke atas (Gambar 2).

Ketika membuang napas, lengkungkan tulang belakang dan perut bawah dan angkat kepala.

Lalu rileks, ulangi.