

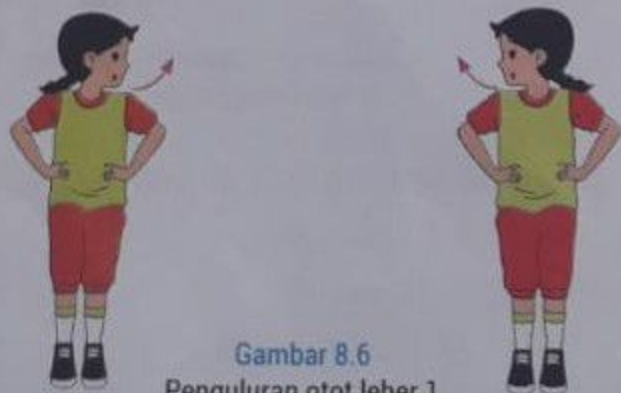
4. Pemanasan dengan Penguluran

a. Penguluran otot leher

Cara melakukan penguluran otot leher adalah sebagai berikut:

Gerakan 1

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- 2) Gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan.



Gambar 8.6
Penguluran otot leher 1

Gerakan 2

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- 2) Rebahkan kepala ke kiri dan ke kanan.



Gambar 8.7
Penguluran otot leher 2

Gerakan 3

- 1) Berdiri tegak, kedua tangan di pinggang.
- 2) Tundukkan kepala ke bawah dan tegakkan kepala.



Gambar 8.8
Penguluran otot leher 3

Manfaat penguluran otot leher adalah untuk melatih:

- penguluran otot leher kanan;
- penguluran otot leher kiri;
- penguluran otot tengkuk;
- penguluran otot leher depan;
- keseimbangan tubuh.

b. Penguluran otot lengan dan bahu

Cara melakukan penguluran otot lengan dan bahu.

Gerakan 1

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Rapatkan kedua telapak tangan.
- 4) Semua jari-jari saling mengait.
- 5) Luruskan kedua lengan ke atas.
- 6) Tahan beberapa saat.



Gambar 8.9
Penguluran otot lengan 1