



Daftar Isi

Cover.....	i
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	v
BAB I Konsep Dasar Terapi Latihan.....	1
A. Fungsi Fisik sebagai Aspek Terapi Latihan.....	3
B. Performa Otot.....	5
C. Tipe Gerakkan.....	10
D. Jenis-Jenis Terapi Latihan.....	11
E. Model Manajemen Pasien.....	12
F. Konsep Ketaatan dalam Latihan <i>(Exercise for Prevention Disease Treatment)</i>	19
G. Program Latihan.....	21
BAB II. Posisi Dasar.....	23
A. <i>Lying</i> (Berbaring).....	23
B. <i>Sitting</i> (Duduk).....	24
C. <i>Kneeling</i> (Berlutut).....	25
D. <i>Standing</i> (Berdiri).....	26
E. <i>Hanging</i> (Bergantung).....	26
BAB III Gerak Dasar Dalam Terapi Dasar.....	29
A. Otot sebagai Alat Gerak Manusia.....	30
B. Definisi Gerak Dasar.....	33
C. Klasifikasi Gerak Dasar.....	34
D. Indikasi Gerak Dasar Dalam Terapi Latihan.....	36
BAB IV Latihan Tahanan.....	37
A. Pengantar dan Prinsip.....	37
B. Adaptasi Latihan Penguatan/Resisten terhadap Hipertrofi Otot.....	40
C. Kontraindikasi Latihan Resisted.....	42

	D. Macam-Macam Latihan Tahanan	43
	E. Dasar Penentuan Resep Latihan	51
BAB V	Latihan Penguluran	61
	A. Fleksibilitas	63
	B. Hipomobilitas	64
	C. Kontraktur	64
	D. Peregangan (<i>Stretching</i>)	66
	E. Sirkulasi dalam Otot Selama Latihan Penguluran	69
	F. Latihan Penguluran Meningkatkan Kekuatan	69
	G. Intervensi untuk Meningkatkan Mobilitas Jaringan Lunak	70
	H. Mobilisasi/Manipulasi Jaringan Lunak	72
	I. Manfaat dan Hasil Potensial Peregangan	76
	J. Sifat Mekanik Jaringan Nonkontraktil	80
	K. Sifat Neurofisiologis Jaringan Kontraktil	84
	L. Pedoman Latihan Penguluran atau Stretching	87
BAB VI	Latihan Keseimbangan	93
	A. Kontrol Keseimbangan	94
	B. Tipe Kontrol Keseimbangan	95
	C. <i>Motor Strategy</i> untuk Keseimbangan	96
	D. Pemeriksaan dan Evaluasi Keseimbangan	97
	E. Latihan Keseimbangan	99
BAB VII	Terapi Latihan Pada Vaskuler Perifer	103
	A. Konsep Dasar	103
	B. Pembuluh Darah Arteri	104
	C. Vena	111
	D. Sistem Limfa	115
	E. Modalitas Latihan untuk Kelainan Vaskuler Perifer	123
BAB VIII	<i>Core Stability Exercise</i>	135
	A. Konsep Umum	135
	B. Tujuan <i>Core Stability Exercise</i>	142
	C. Teknik Latihan	143

	D. Efektivitas dari <i>Core Trengthening Exercise</i> untuk Memberikan Terapi pada Nyeri Pinggang Bawah atau <i>Low Back Pain (LBP)</i>	148
BAB IX	Prinsip-Prinsip Aerobik <i>Exercise</i>	151
	A. Konsep Dasar.....	151
	B. Manfaat Latihan Aerobik.....	153
	C. Penerapan Ilmu Latihan Aerobik dan Teknik.....	155
	D. Pemakaian Oksigen Maksimum.....	157
	E. Daya Tahan.....	157
	F. Latihan Gerak Aerobik (<i>Conditioning</i>).....	157
	G. Adaptasi Fisiologis terhadap Latihan.....	158
	H. Pemakaian Oksigen Miokardium.....	159
	I. Sistem Energi pada Latihan Aerobik.....	160
	J. Rekrutmen Unit Motorik.....	164
	K. Respons Fisiologis terhadap Latihan Aerobik.....	164
	L. Pengujian atau Tes Kebugaran sebagai Dasar dalam Program Latihan.....	170
	M. Penentuan Program Latihan.....	171
	N. Prinsip Pembebanan Berlebih.....	174
	O. Prinsip Latihan Disusun Secara Individu.....	174
	P. Prinsip Reversibility.....	174
BAB X	Terapi Latihan Pada Area Khusus.....	181
	A. Shoulder.....	181
	B. Quadriceps Exercise.....	192
BAB XI	Teknik Rileksasi.....	197
	A. Konsep Umum.....	197
	B. Tinjauan Fisiologi.....	198
	C. Teknik Rileksasi.....	200
	D. Edukasi Teknik Rileksasi.....	218
	Daftar Pustaka.....	219
	Glosarium.....	230
	Indeks.....	234