

Latihan Beban untuk Kesehatan

Orang² dari segala usia dan kemampuan yg secara teratur berpartisipasi dalam latihan beban dapat mengurangi risiko berbagai penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi kematian.

Manfaat fisiologis utama dari latihan beban



Latihan beban dapat membantu mengelola dan mengobati banyak kondisi termasuk:

- Arthritis
- Kanker
- Penyakit Kardiovaskuler
- Demensia
- Depresi
- Diabetes
- Risiko jatuh
- Kerapuhan
- Hipertensi
- Insomnia
- Nyeri punggung bawah
- Kesehatan mental
- Gangguan gerakan
- Obesitas
- Osteoarthritis
- Osteoporosis
- Kelainan Paru-paru
- Penyakit pembuluh darah perifer
- Stroke

Pelatihan dapat menjadi efisien waktu dan efektif untuk manfaat kesehatan:



Untuk manfaat kesehatan, otot perlu 'ditantang' dengan kombinasi angkat beban, pengulangan dan kecepatan angkat. Penambahan latihan ketahanan pada program aerobik juga dapat meningkatkan perolehan kesehatan lainnya sepanjang rentang hidup dari masa anak-anak hingga usia tua.

Rencana Latihan:

- Pemberat bebas, mesin dan/atau tali pengikat dapat digunakan
- Lakukan 8-10 latihan multi-sendai yg menekankan kelompok otot utama
- Lakukan 2-3 set 8-12 repetisi dengan formasi yang bagus
- Angkat dan turunkan beban dengan cara yang terkendali (2 detik masing² ke atas dan ke bawah)
- Pengulangan terakhir harus sulit untuk diselesaikan
- Lakukan olahraga 2-3 kali seminggu
- Kemajuan berat ditingkatkan dari waktu ke waktu shg terasa spt kesulitan 8 dari 10 (dimana 0 = tidak ada usaha, 10 = usaha tersulit yang bisa Anda berikan)

Authors: Fiataroone Singh, Maria; Hackett, Daniel; Schoenfeld, Brad; Vincent, Heather K.; Wescott, Wayne. 2019

https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/resistance-training-for-health.pdf?sfvrsn=d2441c0_2



AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE
LEADING THE WAY