

METODE MASASE KEBUGARAN

PASCA AKTIVITAS FISIK

DR. BAMBANG PRIYONOADI, M.KES

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201801269, 30 Januari 2018

Pencipta
Nama : **Dr. Bambang Priyonoadi, M.Kes., AIFO**
Alamat : **Jl. Mangga Gg. Jeruk No. 5 Gejayan RT 007 RW 031
Desa Condongcatur, Kec. Depok, Kab. Sleman, Di
Yogyakarta, 55283**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Dr. Bambang Priyonoadi, M.Kes., AIFO**
Alamat : **Jl. Mangga Gg. Jeruk No. 5 Gejayan RT 007 RW 031
Desa Condongcatur, Kec. Depok, Kab. Sleman, Di
Yogyakarta, 55283**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **METODE MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS
FISIK**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **28 Mei 2012, di Yogyakarta**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**
Nomor pencatatan : **000100817**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

PRAKATA

Karya ini berjudul “Metode Masase Kebugaran Pasca Aktivitas fisik” berisikan tentang kajian dan penjelasan penatalaksanaan pijat kebugaran untuk penanganan seseorang yang mengalami kelelahan setelah beraktivitas fisik berat atau berolahraga agar segera kembali bugar untuk dapat melakukan aktivitas fisik lainnya.

Penulis berharap buku ini dapat digunakan oleh masyarakat umum, olahragawan, pelatih fisik dan terapis manipulatif agar dapat digunakan untuk membantu atau menolong seseorang dari kelelahannya menjadi bugar kembali.

Buku ini dibuat sebagai karya pertama di Indonesia di bidang keahlian masase terapi, sehingga perlu adanya perlindungan hasil karya ini agar tidak berkembang budaya plagiat oleh orang lain untuk kepentingan sendiri.

Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khalayak banyak untuk kepentingan kesehatan dan kebugaran, sehingga tidak perlu mengkonsumsi banyak obat-obatan kimiawi yang dapat berdampak negatif bagi tubuh, sehingga selalu dalam kondisi sehat dan bugar.

DAFTAR ISI

	Halaman	
PRAKATA		i
DAFTAR ISI		ii
Metode Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik.....		1
Penatalaksanaan Metode Masase Kebugaran Pasca Aktivitas Fisik		5
Posisi Terlentang Bagian Tungkai.....		5
Posisi Terlentang Bagian Perut.....		19
Posisi Terlentang Bagian Lengan		21
Posisi Telungkup Bagian Tungkai.....		30
Posisi Telungkup Bagian Pantat		41
Posisi Telungkup Bagian Punggung.....		43
Posisi Duduk Bagian Kepala		47

METODE MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS FISIK

Perkembangan masase di Indonesia dan dunia telah banyak melahirkan metode-metode masase dan kemanfaatannya bagi tubuh manusia, baik untuk gangguan otot maupun gangguan organ dalam. Metode-metode masase dunia yang berkembang di Indonesia antara lain: *Sport massage*, *Swedish massage*, *Thai massage*, *Japaness massage*, *Accupoint massage*, *Reflexiology*, *India massage*, *Shiatshu*, *Shubo*, *Baby massage*, sedangkan masase yang asli dari Indonesia antara lain: Masase Terapi Cedera Olahraga, Masase Terapi Kelelahan Pasca Olahraga, Masase Terapi Penyakit Degeneratif yang telah digunakan sebagai mata kuliah pada perguruan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Masase di Indonesia akhir-akhir ini telah menjadi suatu keilmuan yang diminati oleh masyarakat dan telah lahir lulusan sarjana yang memiliki keahlian masase untuk menerapkan dan mengembangkan keilmuannya pada masyarakat yang mengalami gangguan kelelahan, kebugaran menurun dan cedera pada anggota tubuh. Dari berbagai metode yang digunakan oleh lulusan ilmu keolahragaan dan praktisi olahraga telah terbukti memiliki manfaat bagi masyarakat dan dapat dipertanggung jawabkan secara keilmuannya karena telah diteliti secara ilmiah.

Perkembangan keilmuan masase di Indonesia yang telah berkembang di dunia pendidikan memacu ide dan kreatifitas penulis untuk menuangkan metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik dalam tulisan. Metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik ini untuk membantu masyarakat yang bekerja berat dan atau atlet yang lelah setelah latihan berat agar bisa segera kembali normal ke kondisi semula bahkan dapat melanjutkan lagi untuk bekerja lebih semangat dan berprestasi. Manfaat masase kebugaran pasca aktivitas fisik ini secara fisiologi dapat memperlancar peredaran darah, menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi, menurunkan frekuensi pernapasan, perasaan nyaman dan merilekskan otot.

Metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik ini telah diberikan sejak tahun 2007 kepada mahasiswa program studi IKOR FIK UNY dalam pelajaran masase baik teori maupun praktek dan penanganan masase langsung pada atlet tenis lapangan yang mengalami kelelahan setelah latihan ataupun bertanding. Metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik ini berbeda dengan metode masase lainnya yang berkembang di dunia karena metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik yang memiliki teknik manipulasi masase dan penguluran sangat efektif serta aman dalam perlakuan masasennya. Metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik memiliki manipulasi masase antara lain: menggosok, meremas, menekan,

menggoncang, menggerus dan lain sebagainya memakai jari-jari tangan, tapak tangan, kepalan tangan, ataupun siku yang dikenakan pada permukaan anggota badan.

Macam manipulasi yang digunakan pada metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik terdiri dari 5 manipulasi saja yaitu:

1. Elusan atau gosokan, gerakan mengelus atau menggosok ini dapat dilakukan dengan tekanan ringan, sedang dan berat. Tekanan ringan dikerjakan untuk otot-otot kecil sebagai misal daerah punggung kaki, jari-jari kaki, tapak tangan, punggung tangan dan jari-jari tangan, serta wajah dan kepala, adapun tekanan sedang untuk kumpulan otot yang tidak besar tetapi juga tidak kecil (sedang) misal pada daerah tapak kaki, lengan tangan, tengkuk, dada dan perut, sedangkan tekanan berat adalah pada daerah tungkai atas, tungkai bawah, punggung, pantat dan bahu. Manipulasi elusan atau gosokkan ini dapat dikerjakan dengan keseluruhan telapak tangan dan atau dengan ibu jari. Arah gerakan mengelus atau menggosok adalah menuju ke jantung.
2. Gerusan, gerakan menggerus ini dapat dilakukan sama dengan gerakan di elusan atau gosokkan yaitu berupa tekanan ringan, sedang dan berat. Tekanan ringan dikerjakan untuk otot-otot kecil sebagai misal daerah punggung kaki, jari-jari kaki, tapak tangan, punggung tangan dan jari-jari tangan, serta wajah dan kepala, adapun tekanan sedang untuk kumpulan otot yang tidak besar tetapi juga tidak kecil (sedang) misal pada daerah tapak kaki, lengan tangan, tengkuk, dada dan perut, sedangkan tekanan berat adalah pada daerah tungkai atas, tungkai bawah, punggung, pantat dan bahu. Manipulasi gerusan ini dapat dikerjakan hanya dengan ibu jari. Arah gerakan menggerus adalah dapat berbagai arah artinya tidak harus menuju ke jantung.
3. Goncangan, gerakan menggoncang ini dilaksanakan sama dengan gerakan di elusan atau gosokkan yaitu berupa tekanan ringan, sedang dan berat. Tekanan ringan dikerjakan untuk otot-otot kecil sebagai misal daerah punggung kaki, jari-jari kaki, tapak tangan, punggung tangan dan jari-jari tangan, adapun tekanan sedang untuk kumpulan otot yang tidak besar tetapi juga tidak kecil (sedang) misal pada daerah tapak kaki, lengan tangan, tengkuk, dada dan perut, sedangkan tekanan berat adalah pada daerah tungkai atas, tungkai bawah, punggung, pantat dan bahu. Arah gerakan masase kesamping kanan dan kiri apabila posisi otot tegak lurus dari hadapan pemijat sesuai matriks otot.
4. Pukulan-tepukkan, gerakan memukul, menepuk dengan lembut yaitu berupa tekanan ringan, sedang dan berat. Tekanan ringan dikerjakan untuk otot-otot kecil sebagai misal pada daerah kepala, adapun tekanan sedang untuk kumpulan otot yang tidak besar tetapi juga tidak kecil (sedang) misal pada daerah tungkai bawah dan tengkuk, sedangkan

tekanan berat adalah pada daerah tungkai atas, punggung, dan pantat. Manipulasi memukul, menepuk ini dapat dikerjakan hanya dengan kepalan tangan, cekungan tapak tangan, dan samping tangan bagian dalam. Arah gerakan memukul, menepuk dapat berbagai arah artinya tidak harus menuju ke jantung, tetapi naik turun sesuai matriks otot. Irama gerakannya adalah dengan irama cepat.

5. Penguluran, gerakan mengulur ini adalah memanjangkan otot dengan cara merentangkan sampai pada titik sedikit nyeri, gerakan ini bertujuan agar timbul kelentukan pada otot dimaksud.

Dari berbagai macam teknik manipulasi metode masase kebugaran pasca aktivitas fisik ini, dapat diketahui manfaat dari masing-masing manipulasi, yaitu:

1. Manipulasi mengelus atau menggosok dapat meningkatkan aliran darah lokal sehingga melancarkan peredaran darah yang berakibat menurunkan tekanan darah dan denyut nadi.
2. Manipulasi menggerus bermanfaat untuk merangsangi serabut saraf dan otot-otot yang terletak di dalam dari permukaan tubuh. Tujuan dari manipulasi gerusan adalah untuk memobilisasi jaringan dangkal struktur atas yang mendasari untuk tujuan meningkatkan mobilitas, meningkatkan aliran darah lokal dan mengurangi rasa sakit.
3. Manipulasi menggoncang bermanfaat untuk meningkatkan kelancaran peredaran darah, terutama dalam penyebaran sari-sari makanan ke dalam jaringan-jaringan dan memacu serabut-serabut otot untuk siap menghadapi tugas yang lebih berat tanpa memberi pengaruh yang merugikan pada persarafan maupun serabut-serabut otot itu sendiri.
4. Manipulasi pukulan-tepukan berpengaruh terhadap melonggarkan sekresi lendir dan semakin meningkatnya jalan napas di paru-paru, terutama dalam kondisi bernafas yang berkaitan dengan produksi berlebihannya dahak.
 - a. Pukulan berfungsi memberi rangsang yang kuat terhadap pusat saraf spinal beserta serabut-serabut saraf sekaligus dapat membantu mendorong keluar sisa-sisa pembakaran yang masih tertinggal di sepanjang sendi ruas-ruas tulang belakang beserta otot-otot di sekitarnya, terutama di daerah pinggang (*vertebrae lumbalis*) dan punggung (*vertebrae thoracalis*).
 - b. Tepukan berfungsi untuk merangsang serabut-serabut syaraf tepi (*perifer*), terutama di seluruh daerah pinggang dan punggung. Bantalan udara yang ditimbulkan oleh adanya cekungan tapak tangan akan menimbulkan rasa hangat dan mengurangi rasa sakit, meskipun pukulan dilakukan dengan cukup kuat. Warna merah yang kemudian timbul pada kulit menunjukkan terjadinya pelebaran pembuluh darah yang berarti

meningkatnya kelancaran peredaran darah dan penyebaran sari makanan di daerah tersebut.

5. Penguluran merupakan gerakan memanjangkan otot dengan cara merentangkan sampai pada titik sedikit nyeri yang bertujuan agar timbul kelentukan pada otot tersebut.

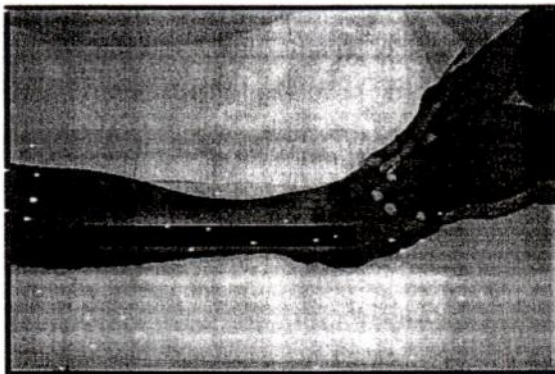
PENATALAKSANAAN METODE MASASE KEBUGARAN PASCA AKTIVITAS FISIK

I. POSISI TERLENTANG BAGIAN TUNGKAI

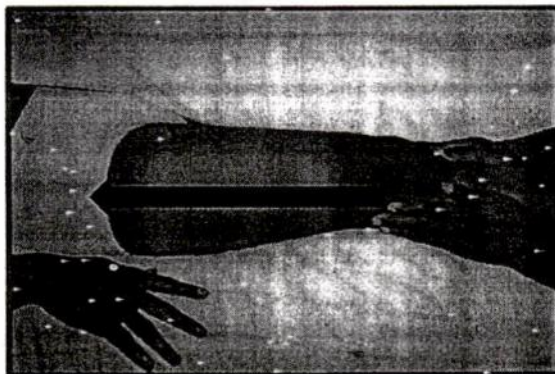
Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian tungkai ini dimulai dari bawah ke atas tungkai kanan kemudian sama dilanjutkan pada bagian tungkai kiri. Manipulasi bagian tungkai ini meliputi menggosok, menggoncang, memukul dan penguluran.

A. Bagian Tungkai Kanan

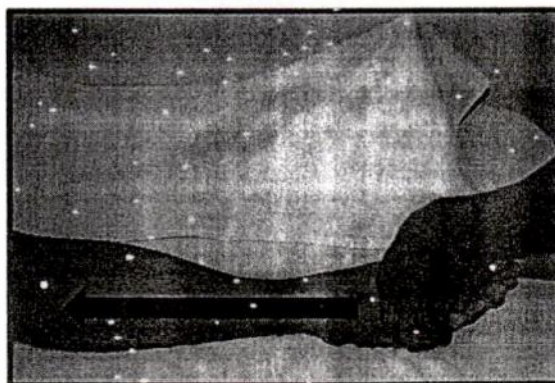
1. Menggosok Sedang



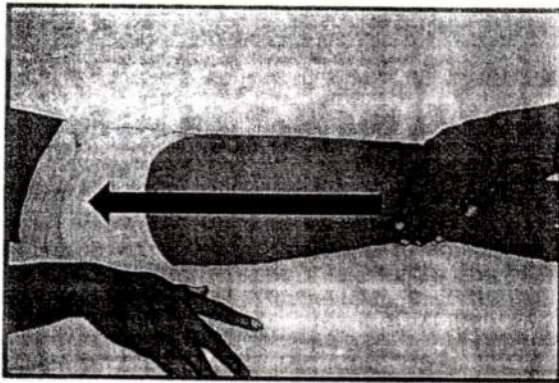
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



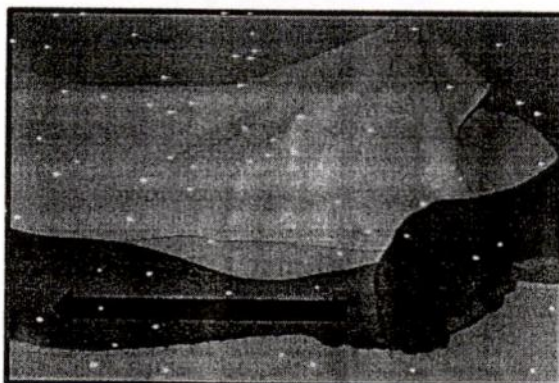
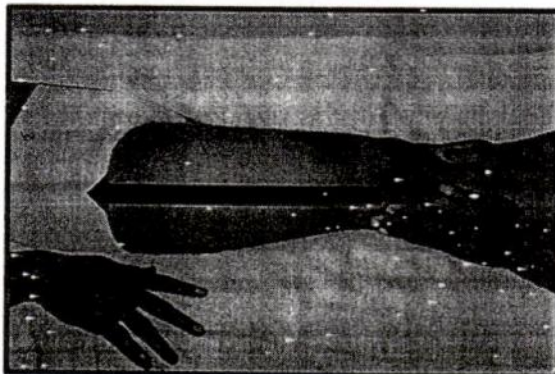
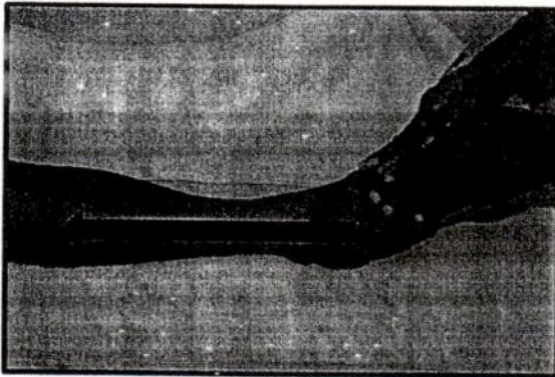
Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



2. Menggosok Kuat

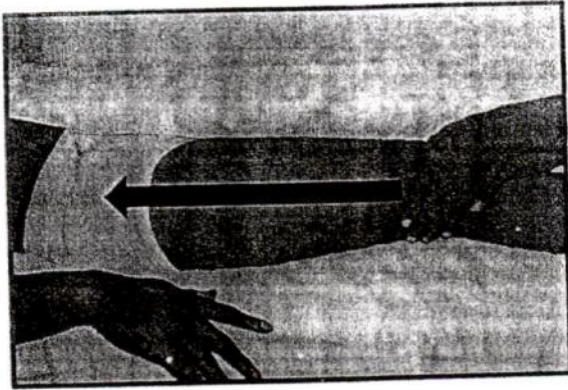


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

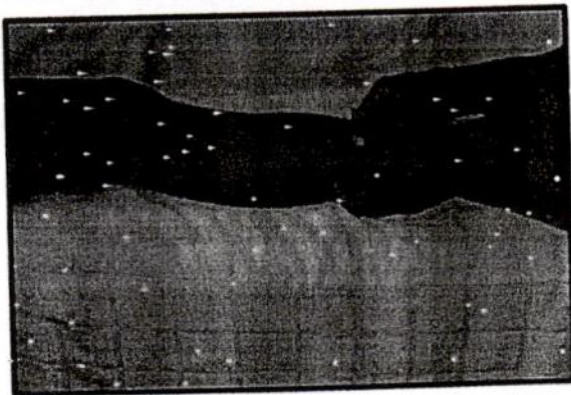
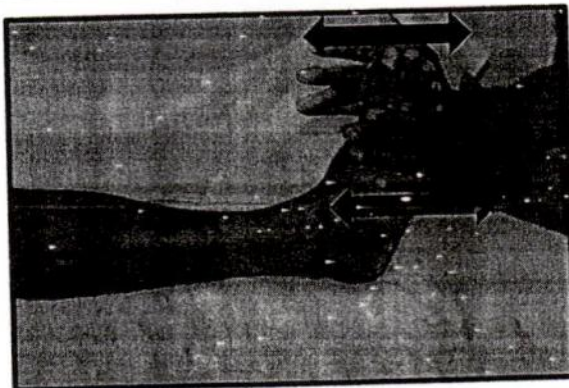
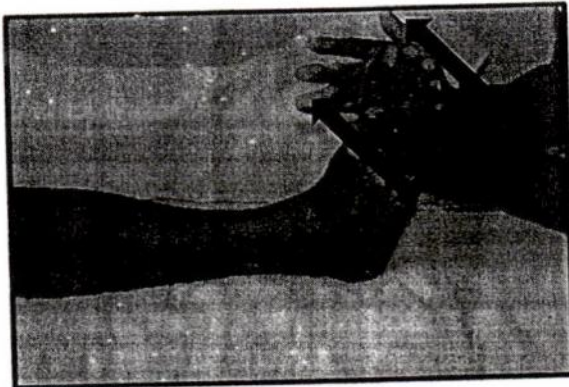
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



3. Menggoncang

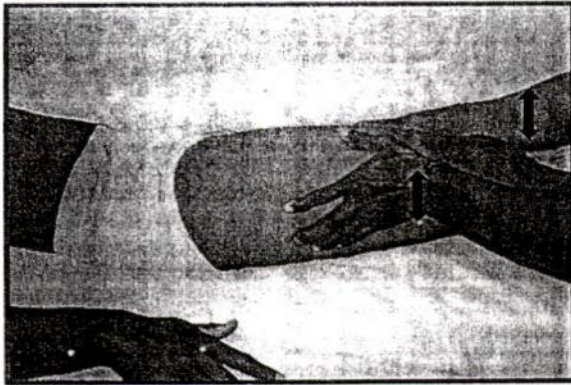


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

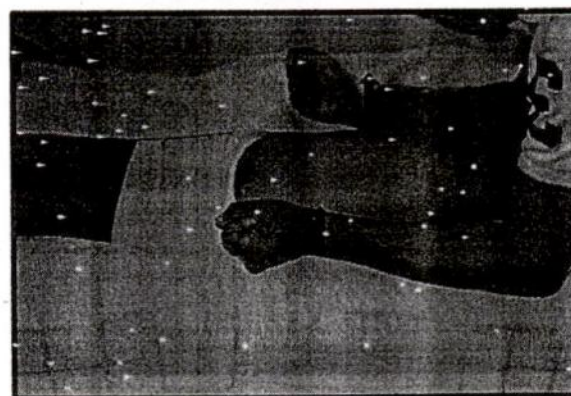
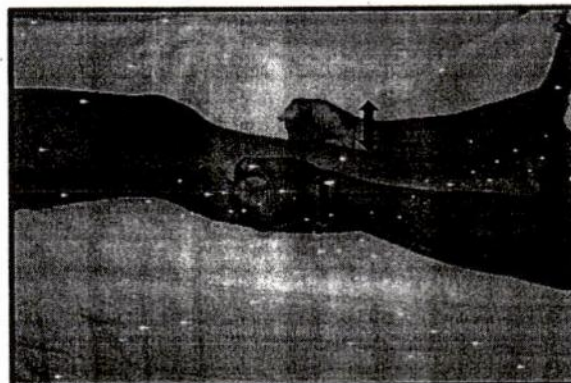
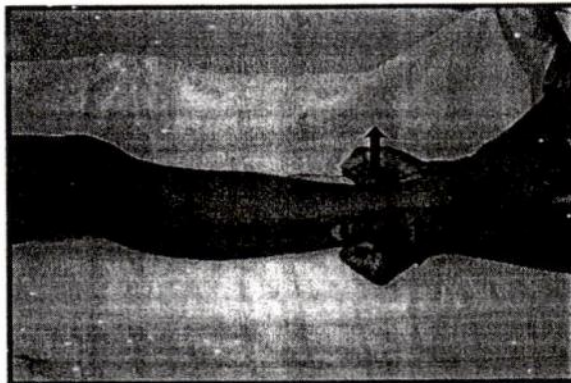
Lakukan manipulasi dari tapak kaki bagian atas sampai bawah kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi sebelah sisi dalam dan luar tungkai bawah digoncangkan bersamaan dari bawah sampai atas kembali ke bawah, diulang selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas digoncangkan dengan kuat dari atas samping lutut sampai sedekat mungkin pada lipatan paha bagian dalam kembali ke bawah.



4. Memukul

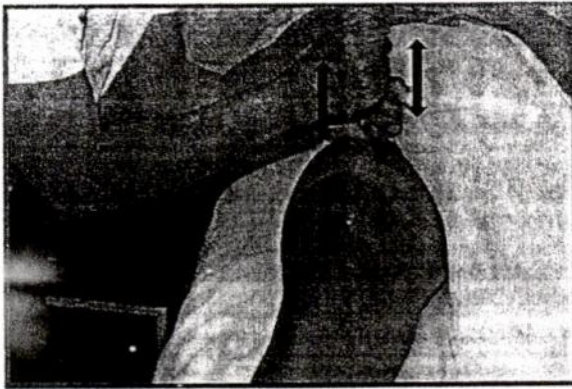


Pada waktu menggoncang tidak bersamaan, tetapi yang bagian dalam menggoncang ke atas dan sisi bagian luar digoncangkan ke bawah dan sebaliknya diulang selama 3-5 kali.

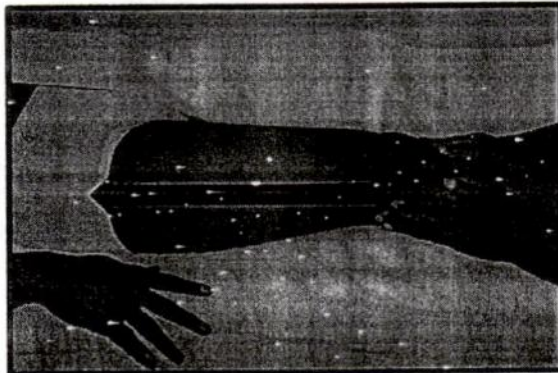
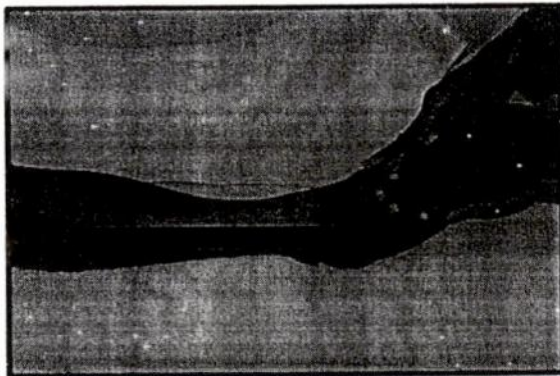
Lakukan manipulasi dengan memukul bersamaan saling berkenaan dalam satu lintasan dari tapak kaki bagian atas sampai bawah kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada sebelah sisi dalam dan luar tungkai bawah dipukul bersamaan dari bawah sampai atas kembali ke bawah, diulang selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas dimulai dari bawah (atas sendi samping lutut) dipukul saling bergantian sampai menuju ke atas sedekat mungkin dengan lipatan paha bagian dalam dan sisi luar, kemudian kembali ke bawah diulang pukulan selama 3-5 kali.



5. Menggosok Sedang

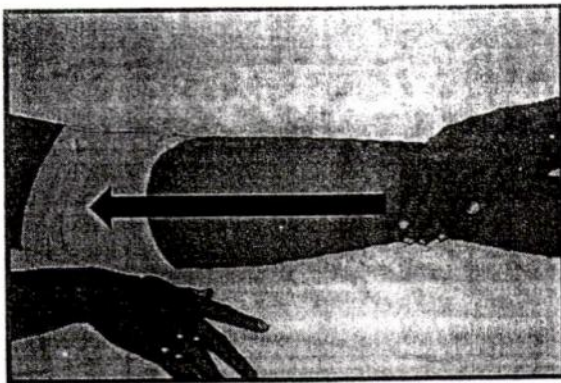


Lakukan manipulasi dari atas lutut menuju lipatan paha atas melalui paha tengah bagian tengah sampai pada lipatan paha, kembali dipukul ke bawah. Diulang selama 3-5 kali.

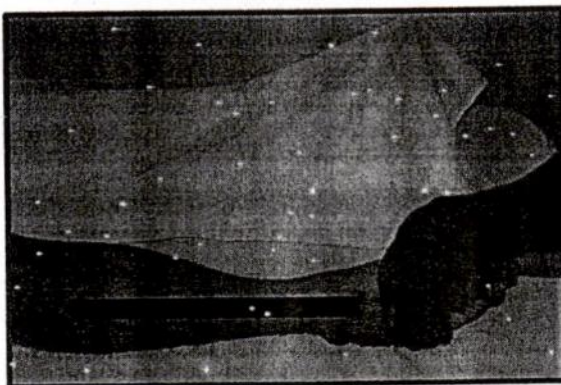
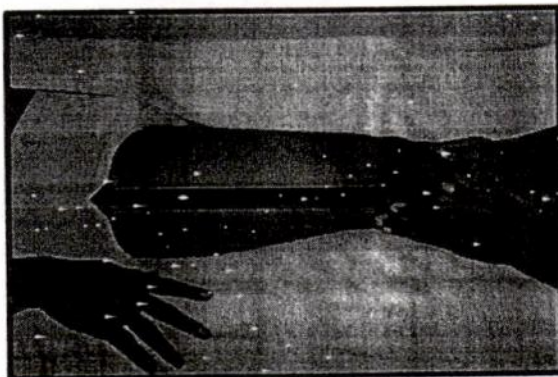
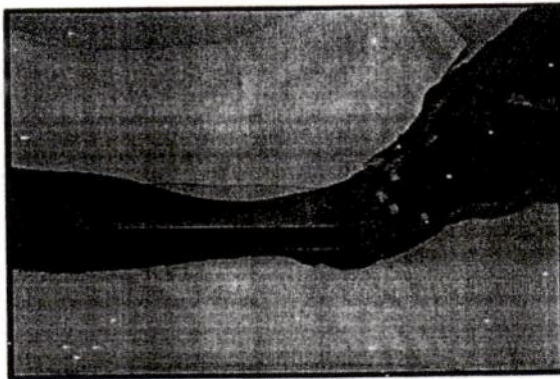
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



6. Menggosok Kuat

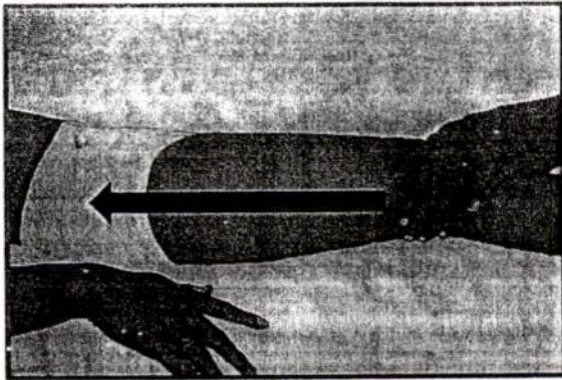


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

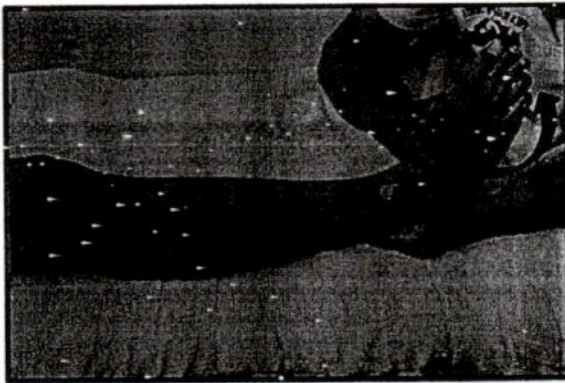
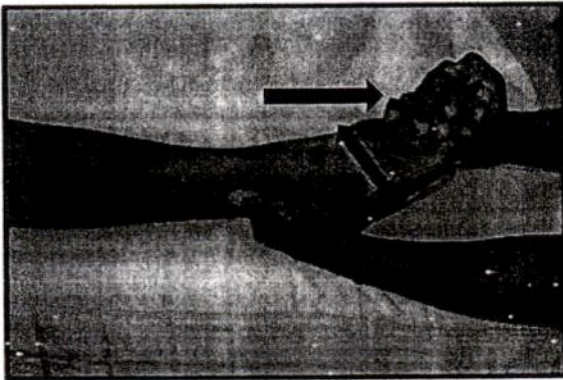
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



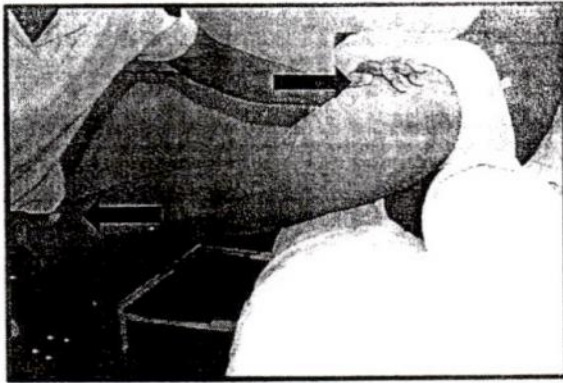
7. Penguluran



Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan penguluran pada kaki dengan memegang punggung kaki pasien dengan tangan kanan dan pada tumit untuk tangan kiri sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau luruskan punggung kaki ke arah depan sampai sedikit terasa nyeri. Lakukan selama 7-10 detik.

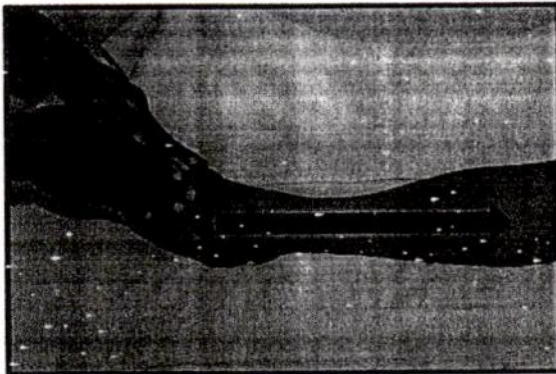
Lakukan penguluran pada tungkai bawah dengan menekan seperti pada penguluran kaki, putar kaki atau gerakkan kaki ke arah samping dalam sampai sedikit terasa nyeri pada otot tulang kering sebelah samping luar dan dipertahankan selama 7-10 detik, kemudian gerakkan kaki ke arah samping luar sampai terasa sedikit nyeri pada otot tulang kering sebelah dalam, dipertahankan selama 7-10 detik.



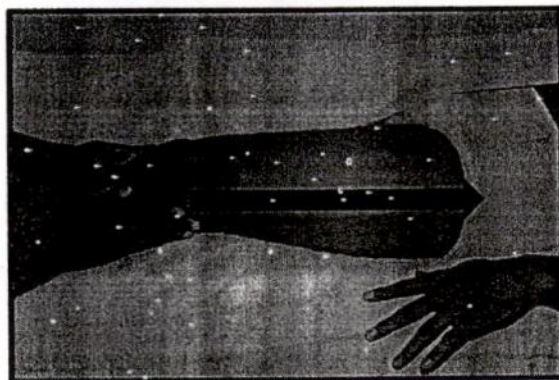
Lakukan penguluran pada tungkai atas dengan posisi pasien tidur miring ke arah kiri, pegang tangan kanan pada pangkal pantat dan tangan kiri memegang pergelangan kaki kanan pasien. Lakukan gerakan mengulur dengan merentangkan tungkai kaki ke arah belakang sampai otot paha depan terasa sedikit nyeri, pertahankan gerakan ini selama 10-15 detik setelah itu turunkan kembali ke posisi semula.

B. Bagian Tungkai Kiri

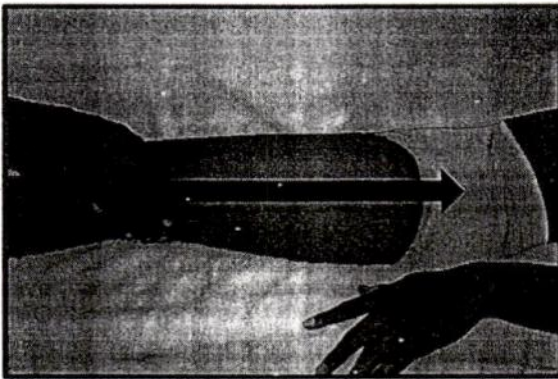
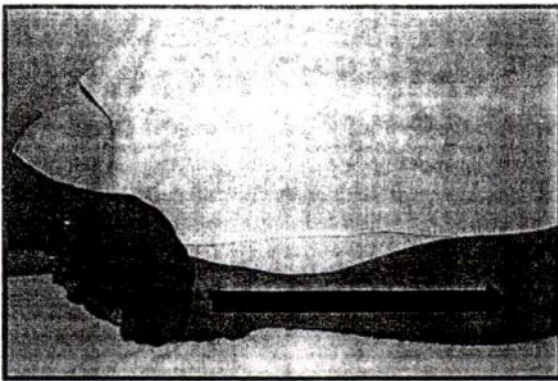
1. Menggosok Sedang



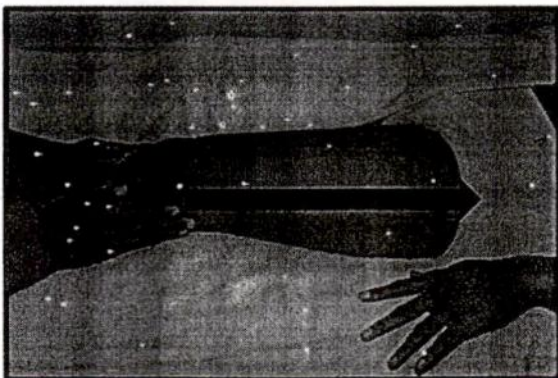
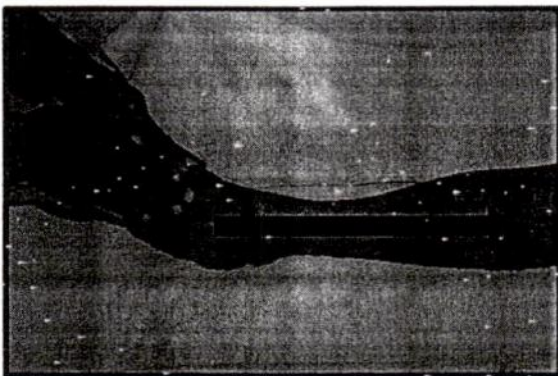
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



2. Menggosok Kuat

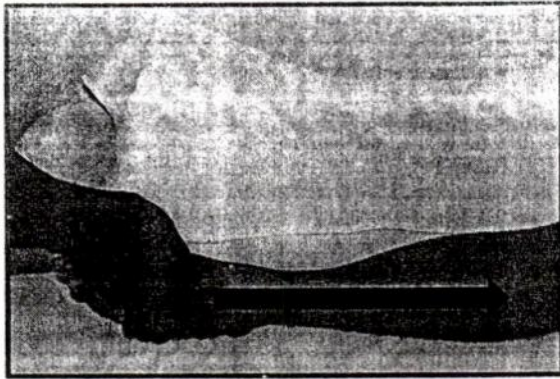


Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

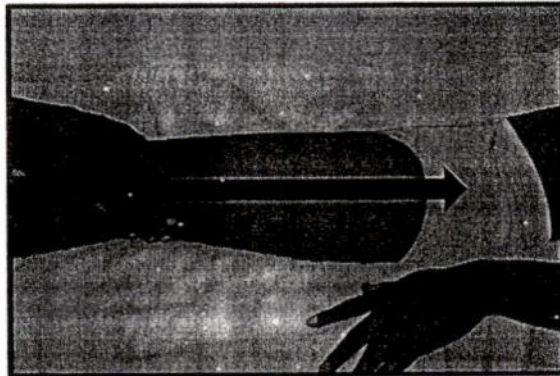
Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

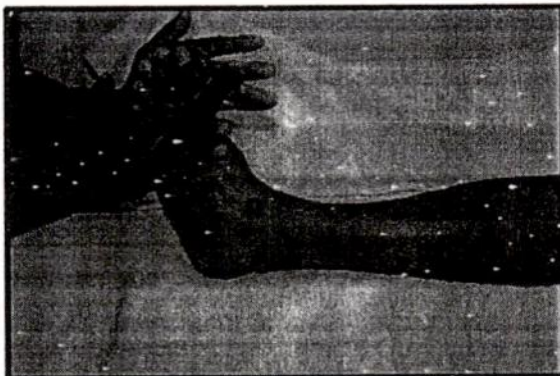


Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

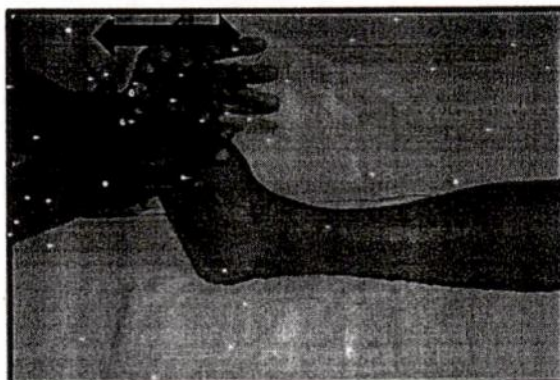


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

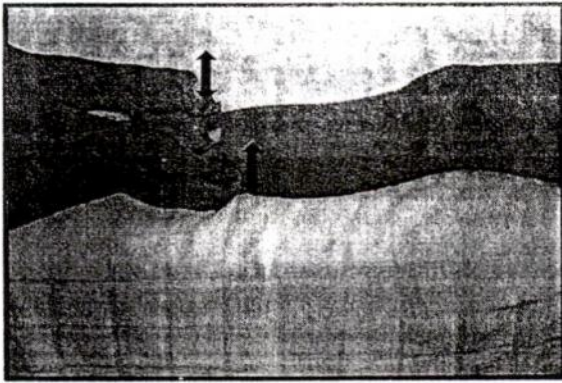
3. Menggoncang



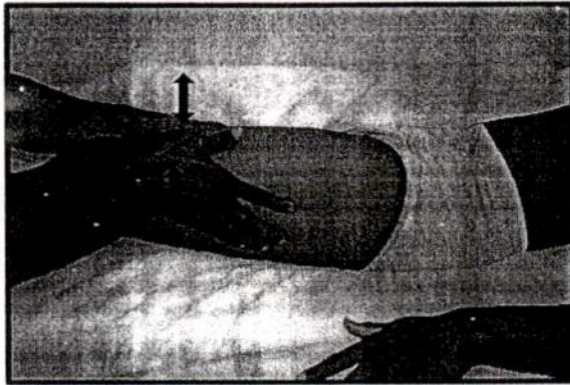
Lakukan manipulasi dari tapak kaki bagian atas sampai bawah kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.



Lakukan manipulasi sebelah sisi dalam dan luar tungkai bawah digoncangkan bersamaan dari bawah sampai atas kembali ke bawah, diulang selama 3-5 kali.

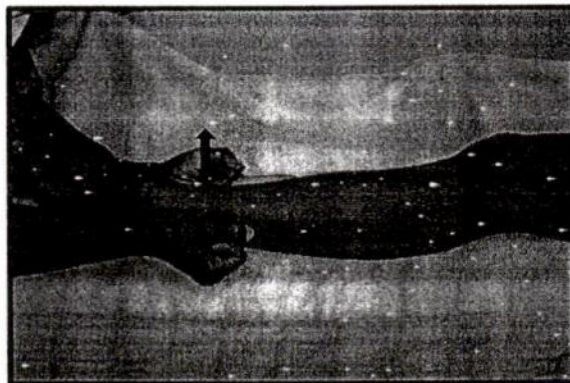


Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas digoncangkan dengan kuat dari atas samping lutut sampai sedekat mungkin pada lipatan paha bagian dalam kembali ke bawah.

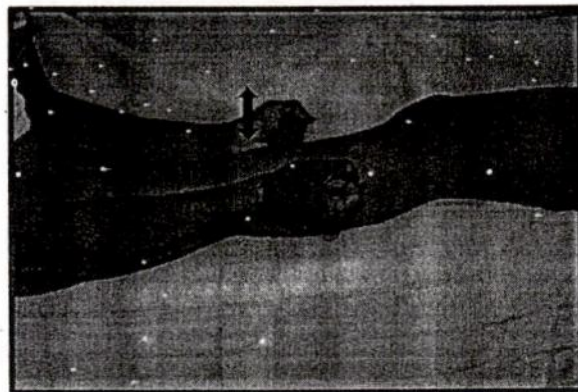


Pada waktu menggoncang tidak bersamaan, tetapi yang bagian dalam menggoncang ke atas dan sisi bagian luar digoncangkan ke bawah dan sebaliknya diulang selama 3-5 kali.

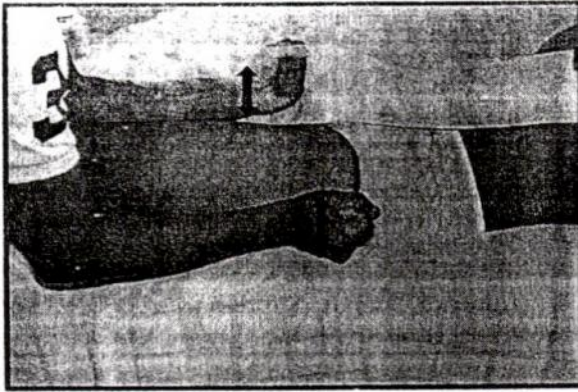
4. Memukul



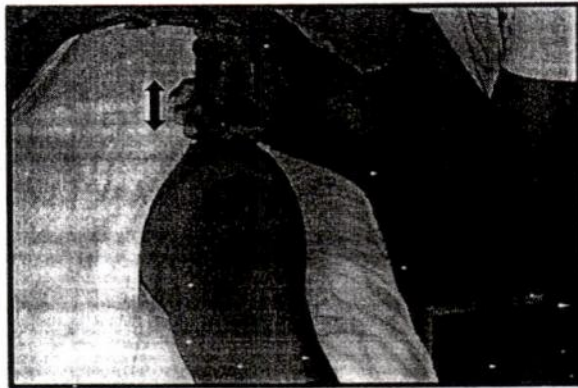
Lakukan manipulasi dengan memukul bersamaan saling berkenaan dalam satu lintasan dari tapak kaki bagian atas sampai bawah kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.



Lakukan manipulasi pada sebelah sisi dalam dan luar tungkai bawah dipukul bersamaan dari bawah sampai atas kembali ke bawah, diulang selama 3-5 kali.

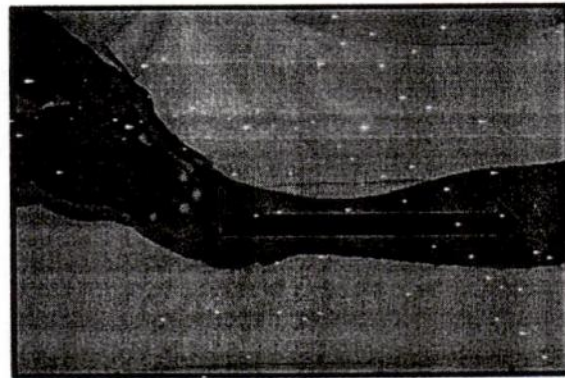


Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas dimulai dari bawah (atas sendi samping lutut) dipukul saling bergantian sampai menuju ke atas sedekat mungkin dengan lipatan paha bagian dalam dan sisi luar, kemudian kembali ke bawah diulang pukulan selama 3-5 kali.

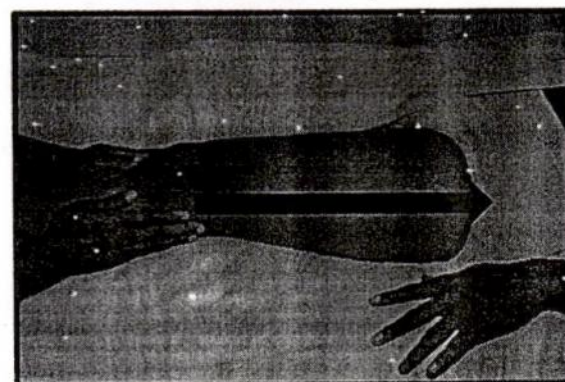


Lakukan manipulasi dari atas lutut menuju lipatan paha atas melalui paha tengah bagian tengah sampai pada lipatan paha, kembali dipukul ke bawah. Diulang selama 3-5 kali.

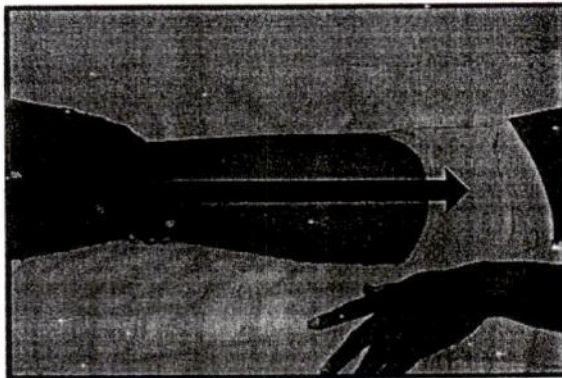
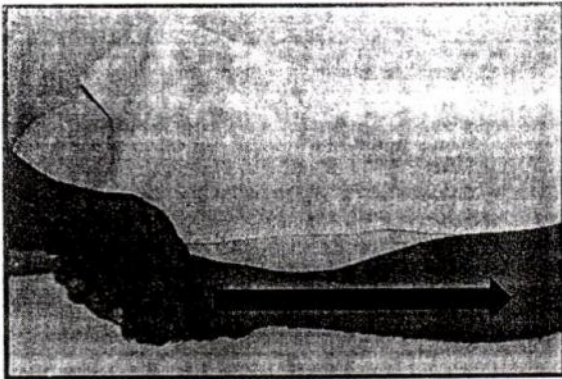
5. Menggosok Sedang



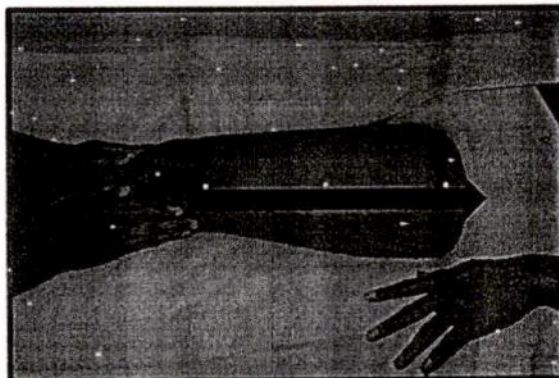
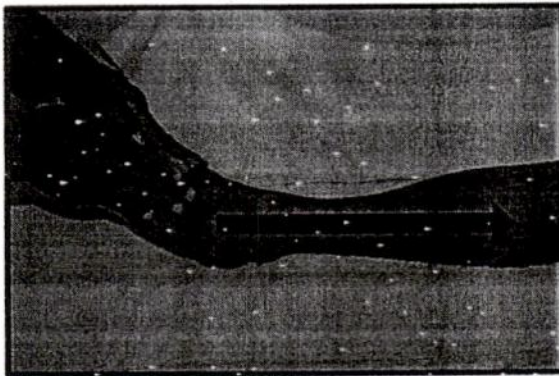
Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



6. Menggosok Kuat

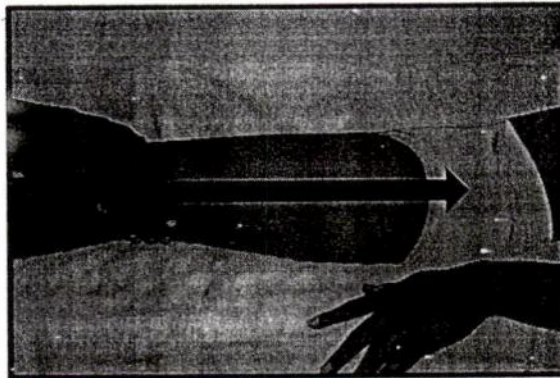
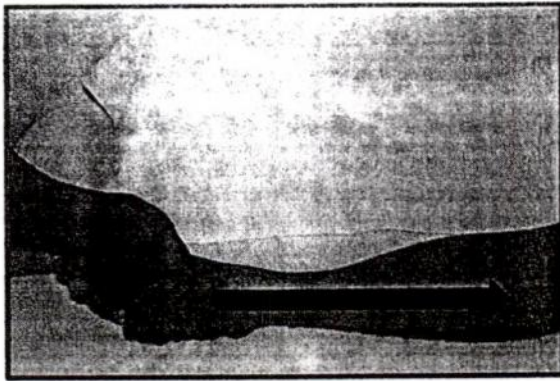


Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali

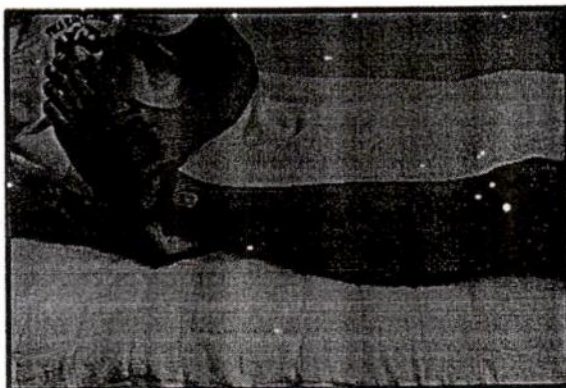
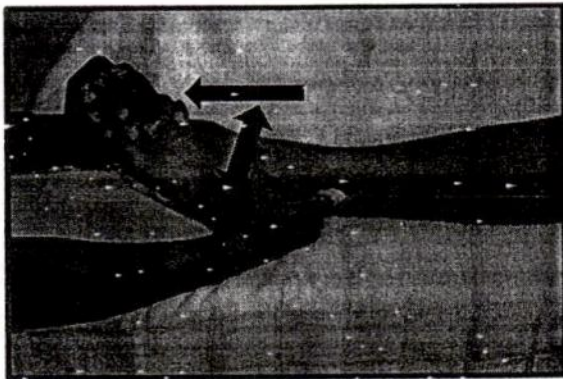
Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada tonjolan tulang *femur*, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



7. Penguluran



Lakukan manipulasi dari punggung kaki melalui atas tungkai bawah menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan penguluran pada kaki dengan memegang punggung kaki pasien dengan tangan kiri dan pada tumit untuk tangan kanan sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau ulurkan tapak kaki ke arah depan (tulang kering) sampai sedikit terasa nyeri, masih dalam posisi menekan gerakkan ke arah kanan dan ditahan serta ke arah kiri dengan tetap menahan tekanan.

Lakukan penguluran seperti pada penguluran kaki, putar kaki atau gerakkan kaki ke arah samping dalam sampai sedikit terasa nyeri pada otot tulang kering sebelah samping luar dan pertahankan selama 7-10 detik. Kemudian bagian dalam selama 7-10 detik.

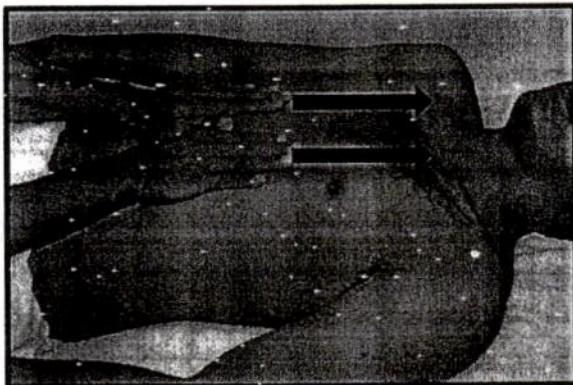


Lakukan penguluran pada tungkai atas dengan posisi pasien tidur miring ke arah kanan, pegang tangan kanan pada pangkal pantat dan tangan kiri memegang pergelangan kaki kanan pasien. Lakukan gerakan mengulur dengan merentangkan tungkai kaki ke arah belakang sampai otot paha depan terasa sedikit nyeri, pertahankan gerakan ini selama 10-15 detik setelah itu turunkan kembali ke posisi semula..

II. POSISI TERLENTANG BAGIAN PERUT

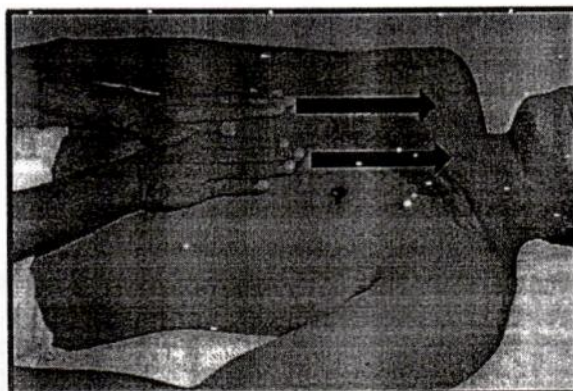
Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian perut ini dimulai dari otot perut bagian bawah menuju otot dada hingga pada bahu. Manipulasi bagian perut ini meliputi menggosok, menggoncang dan penguluran.

1. Menggosok Sedang



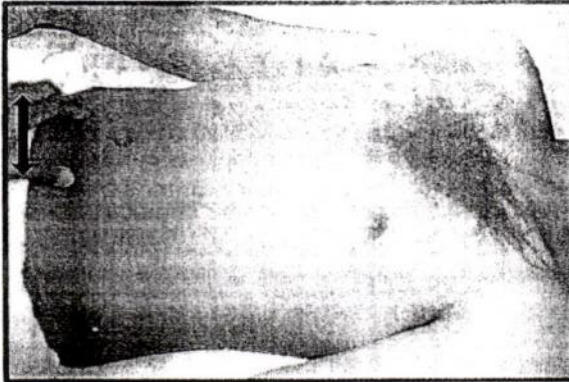
Lakukan manipulasi dari atas *os pubis* melalui otot perut menuju otot dada sampai pada bahu. Pada waktu melalui dada lakukan gerakan memijat dengan mengelilingi dada 2-3 kali baru menuju ke atas samping bahu. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

2. Menggosok Kuat

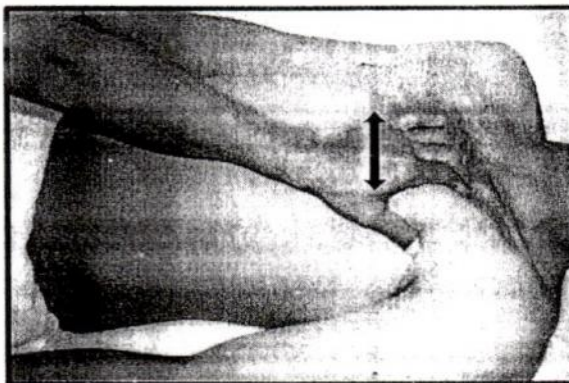


Lakukan manipulasi dari atas *os pubis* melalui otot perut menuju otot dada sampai pada bahu. Pada waktu melalui dada lakukan gerakan memijat dengan mengelilingi dada 2-3 kali baru menuju ke atas samping bahu. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

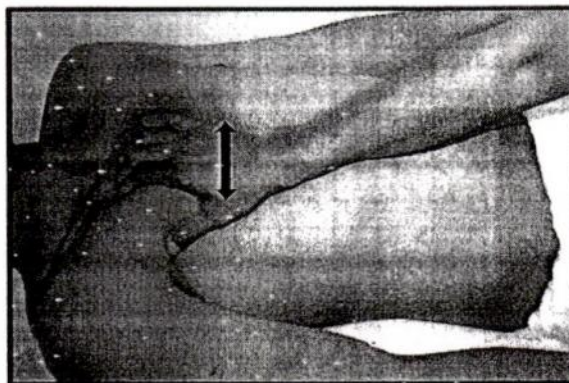
3. Menggoncang



Lakukan manipulasi dari otot perut bagian bawah melalui pusar menuju otot perut bagian atas, kembali lagi ke bawah dengan tetap melakukan gerakan menggoncang. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

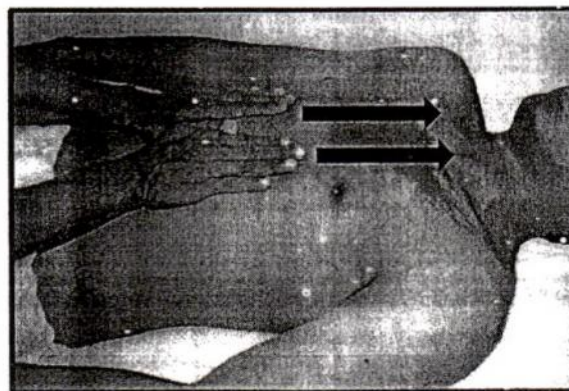


Lakukan manipulasi pada otot dada bagian kanan dimulai dari bagian bawah otot dada melalui puting menuju otot bahu (serong ke arah bahu), tanpa berhenti menggoncang diteruskan menuju kembali ke bawah. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



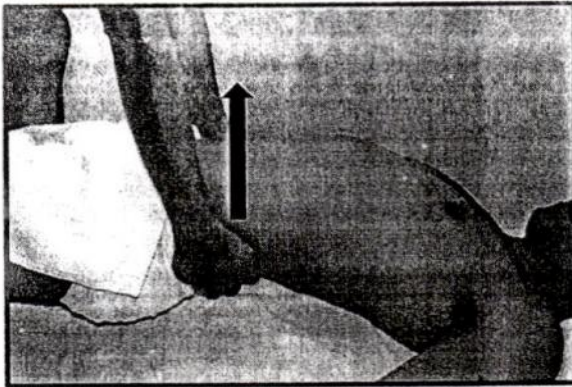
Lakukan manipulasi pada otot dada bagian kiri dimulai dari bagian bawah otot dada melalui puting menuju otot bahu (serong ke arah bahu), tanpa berhenti menggoncang diteruskan menuju kembali ke bawah. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

4. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi dari atas *os pubis* melalu otot perut menuju otot dada sampai pada bahu. Pada waktu melalui dada lakukan gerakan memijat dengan mengelilingi dada 2-3 kali baru menuju ke atas samping bahu. Gerakan diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

5. Penguluran



Lakukan penguluran dengan kedua tangan pemijat memegang pinggang pasien kemudian angkat perut ke atas sampai membentuk busur atau seperti posisi “kayang”, pertahankan gerakan ini selama 10-15 detik.



Lakukan penguluran pada otot dada kanan, pegang pergelangan pasien, rentangkan tangan kemudian tekan atau ulur ke bawah sampai timbul rasa sedikit nyeri, pertahankan gerakan menekan sampai 10-15 detik.



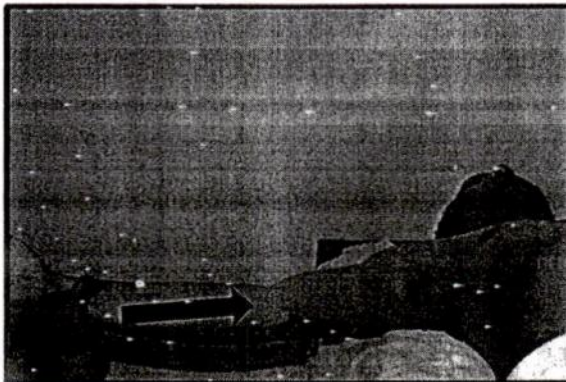
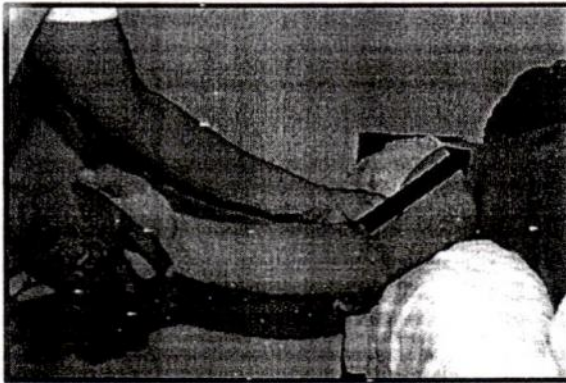
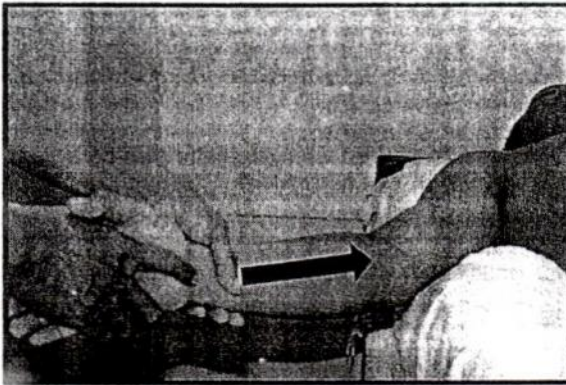
Lakukan penguluran pada otot dada kiri, pegang pergelangan pasien, rentangkan tangan kemudian tekan atau ulur ke bawah sampai timbul rasa sedikit nyeri, pertahankan gerakan menekan sampai 10-15 detik.

III. POSISI TERLENTANG BAGIAN LENGAN

Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian lengan ini dimulai dari bawah ke atas lengan kanan kemudian sama dilanjutkan pada bagian lengan kiri. Manipulasi bagian lengan ini meliputi menggosok, menggoncang dan penguluran.

A. Bagian Lengan Kanan

1. Menggosok Sedang



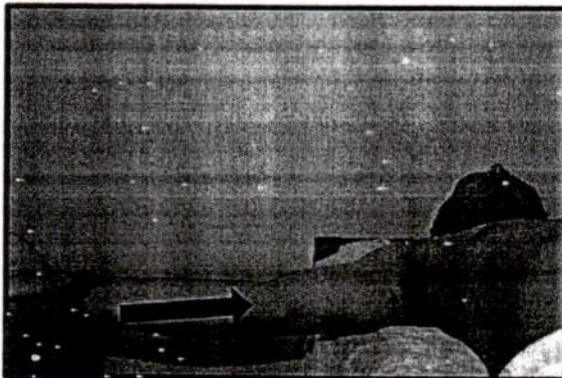
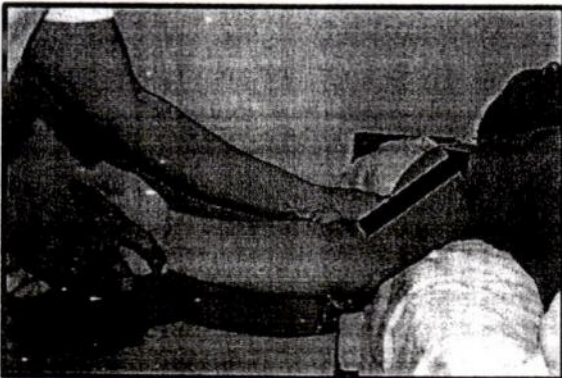
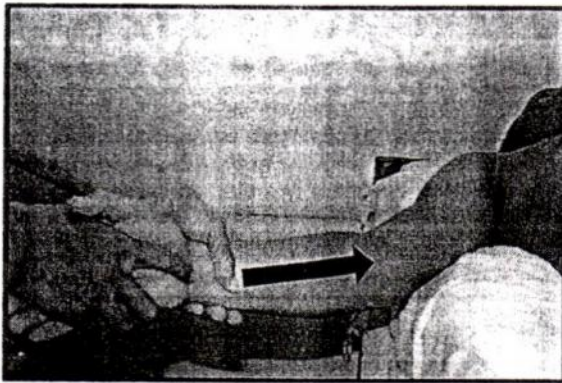
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

2. Menggosok Kuat



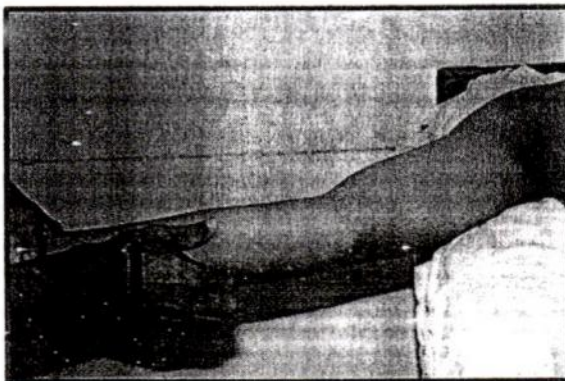
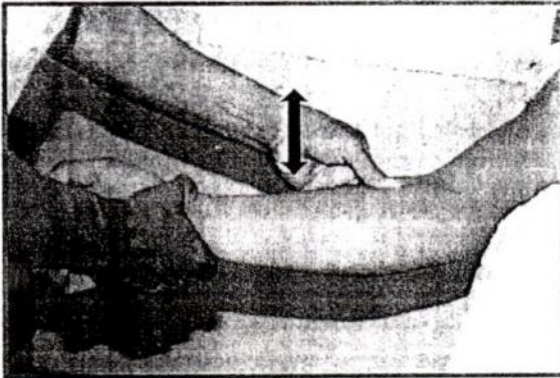
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

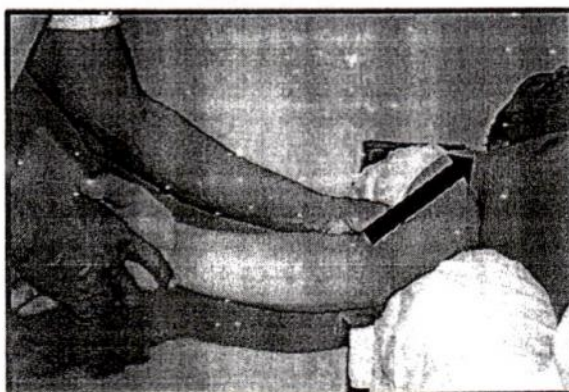
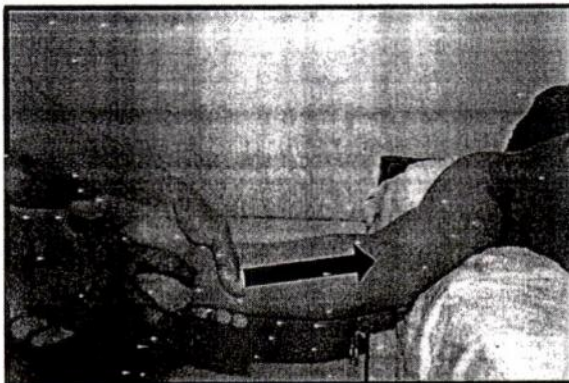
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

3. Menggoncang



4. Menggosok Sedang

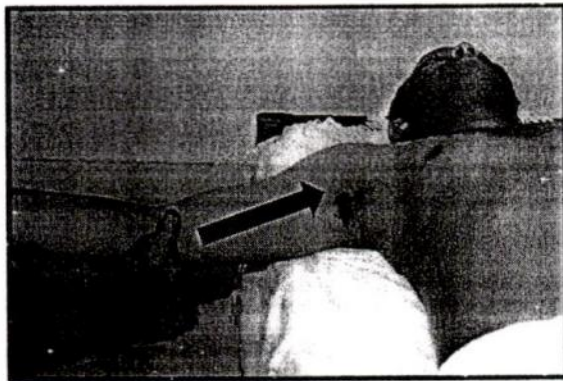
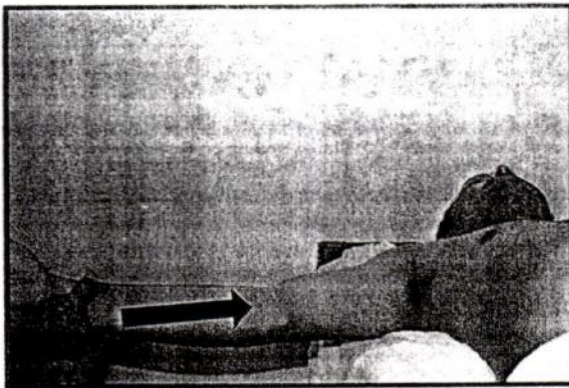


Lakukan manipulasi melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu, kemudian gerakan menggoncang diteruskan menuju ke bawah sampai pada awal pelaksanaan menggoncang. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

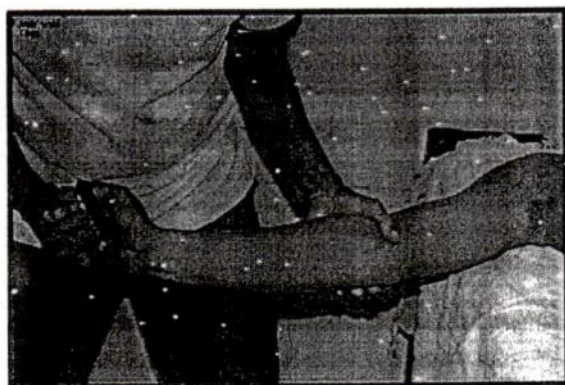
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai ketiak pasien, kemudian diteruskan menuju ke bawah sampai pada awal pelaksanaan menggoncang. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



5. Penguluran

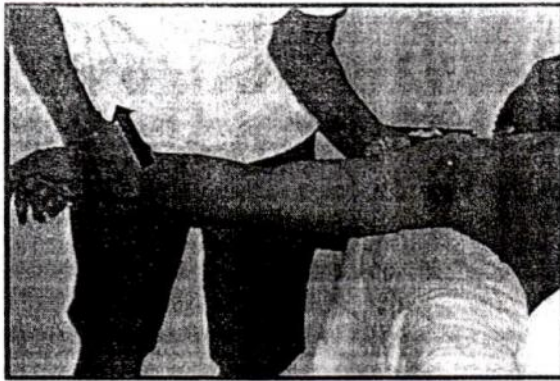


Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan penguluran dengan menekan seluruh ibu jari ke arah belakang menghadap punggung tangan, pertahankan selama 7-10 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kanan pemijat memegang seluruh jari-jari tangan dan tangan kiri bertumpu pada pergelangan tangan pasien.

Lakukan penguluran dengan menekan seluruh ibu jari ke arah belakang menghadap punggung tangan, pertahankan selama 7-10 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kanan pemijat memegang seluruh tapak tangan dan tangan kiri bertumpu pada atas siku pasien.



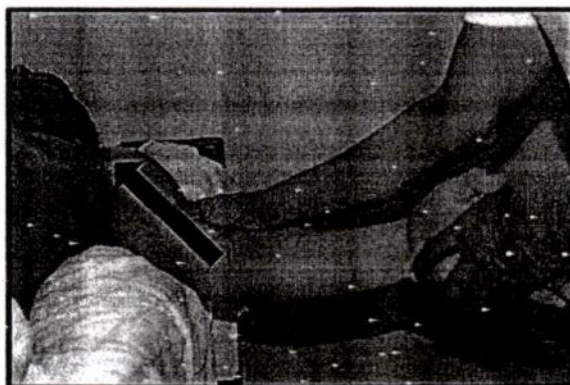
Lakukan manipulasi dengan menekan atau mengulur tangan kanan pasien ke bawah sampai terasa sedikit nyeri, pertahankan selama 10-15 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kanan pemijat memegang pergelangan tangan kanan pasien dan tangan kiri bertumpu pada bahu pasien.

B. Bagian Lengan Kiri

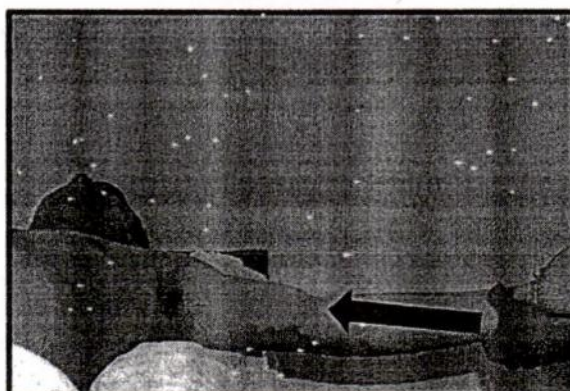
1. Menggosok Sedang



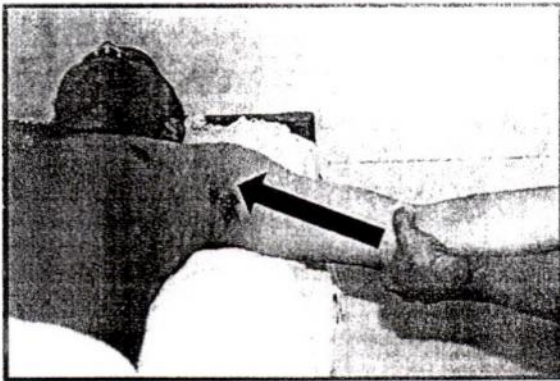
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.



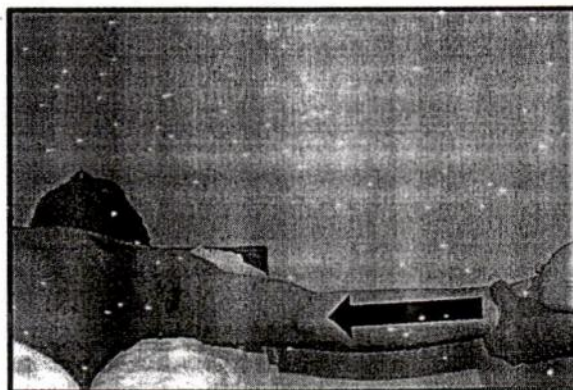
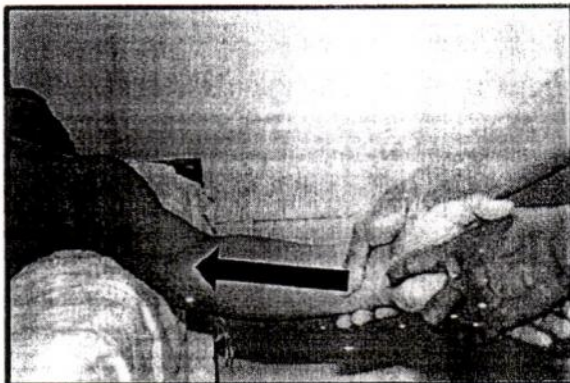
Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.



2. Menggosok Kuat

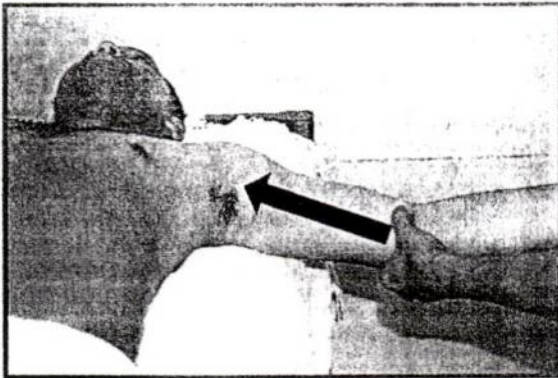


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

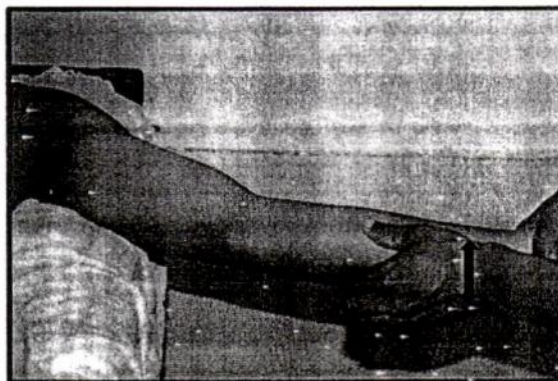
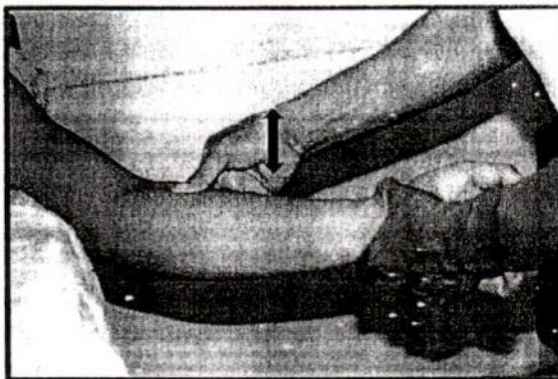
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

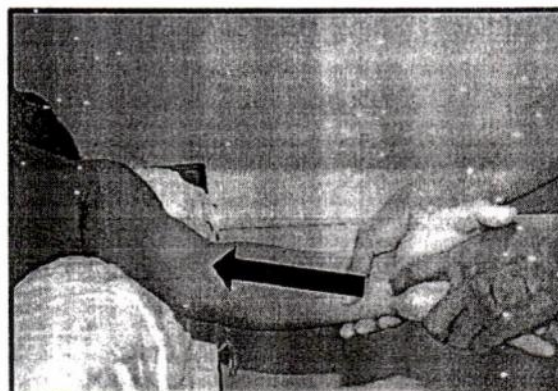
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.



3. Menggoncang



4. Menggosok Sedang

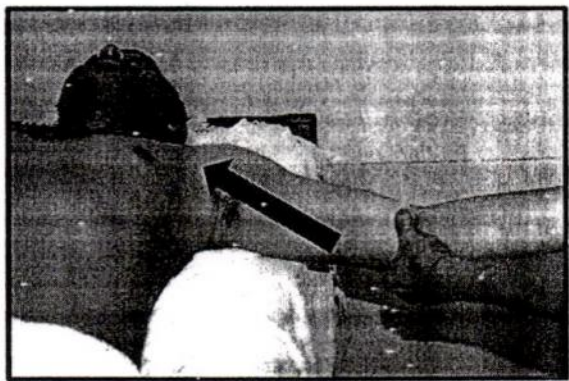
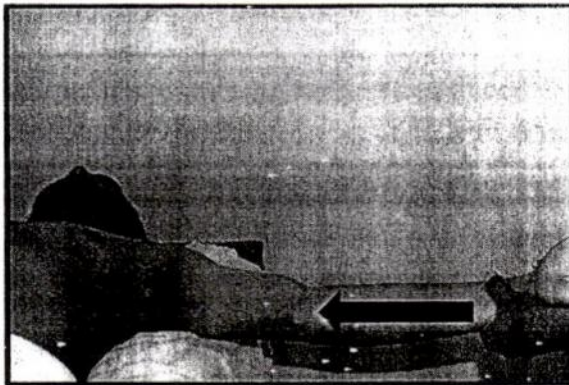
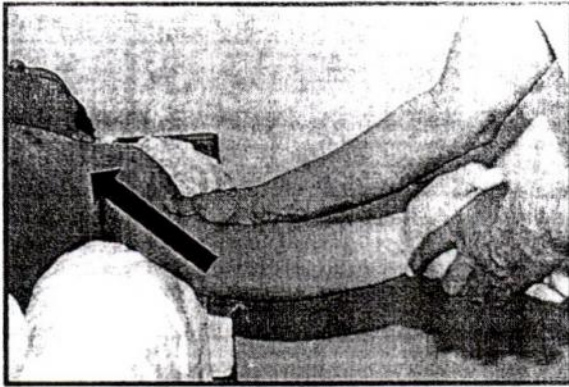


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu, kemudian gerakan menggoncang diteruskan menuju ke bawah sampai pada awal pelaksanaan menggoncang. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai ketiak pasien, kemudian diteruskan menuju ke bawah sampai pada awal pelaksanaan menggoncang. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi luar lengan tangan bawah, persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada otot bahu. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.



5. Penguluran

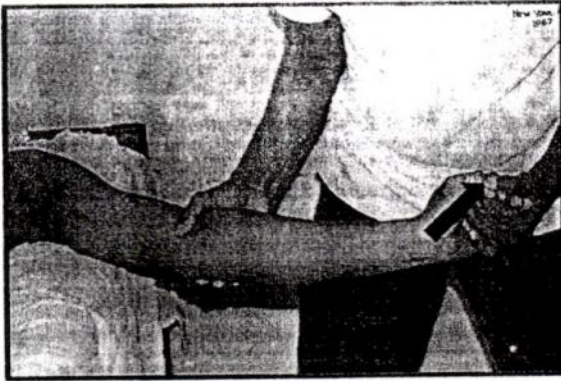


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

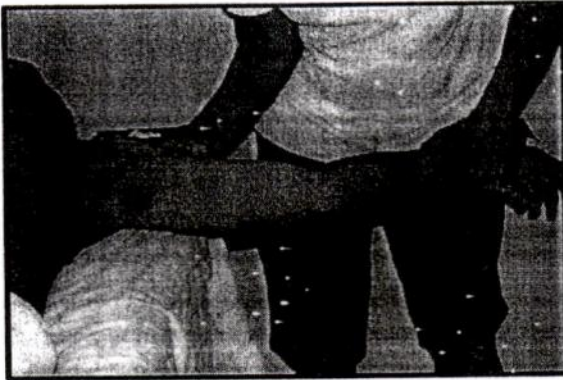
Lakukan manipulasi dari pergelangan tangan melalui sisi dalam lengan tangan bawah dan persendian siku menuju lengan tangan atas sampai pada ketiak pasien. Dilanjutkan atau diulang lagi dimulai dari awal selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, baru setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan penguluran dengan menekan seluruh ibu jari ke arah belakang menghadap punggung tangan, pertahankan selama 7-10 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kiri pemijat memegang seluruh jari-jari tangan dan tangan kanan bertumpu pada pergelangan tangan pasien.



Lakukan penguluran dengan menekan seluruh ibu jari ke arah belakang menghadap punggung tangan, pertahankan selama 7-10 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kiri pemijat memegang seluruh tapak tangan dan tangan kanan bertumpu pada atas siku pasien.



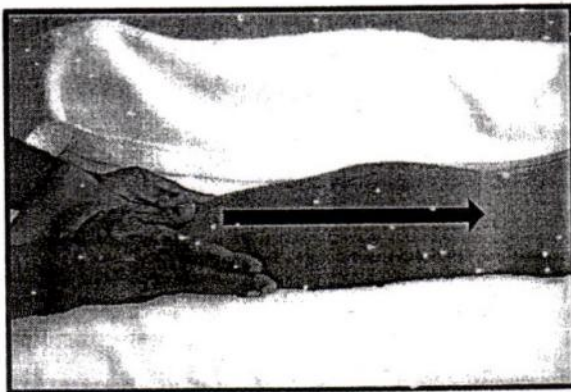
Lakukan manipulasi dengan menekan atau mengulur tangan kanan pasien ke bawah sampai terasa sedikit nyeri, pertahankan selama 10-15 detik. Tangan bersikap anatomis normal, tangan kiri pemijat memegang pergelangan tangan kanan pasien dan tangan kanan bertumpu pada bahu pasien.

IV. POSISI TELUNGKUP BAGIAN TUNGKAI

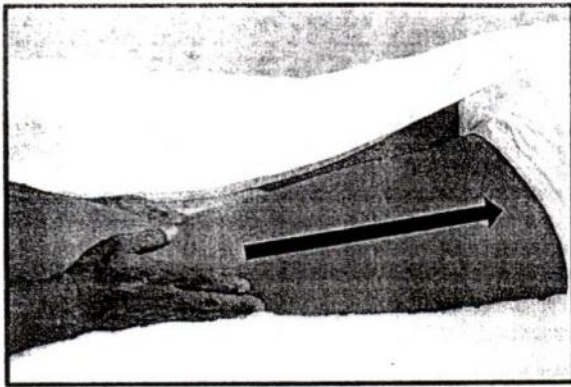
Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian tungkai ini dimulai dari bawah ke atas tungkai kanan kemudian sama dilanjutkan pada bagian tungkai kiri. Manipulasi bagian tungkai ini meliputi menggosok, menggoncang, memukul dan penguluran.

A. Bagian Tungkai Kanan

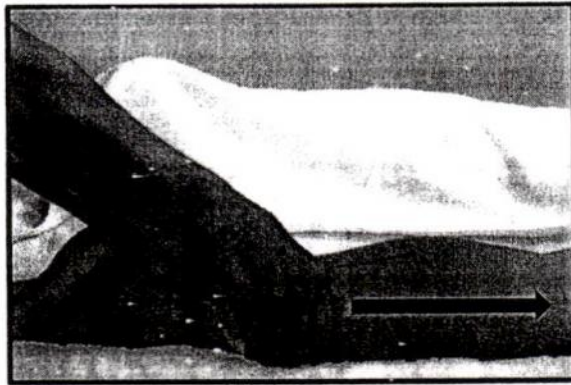
1. Menggosok Sedang



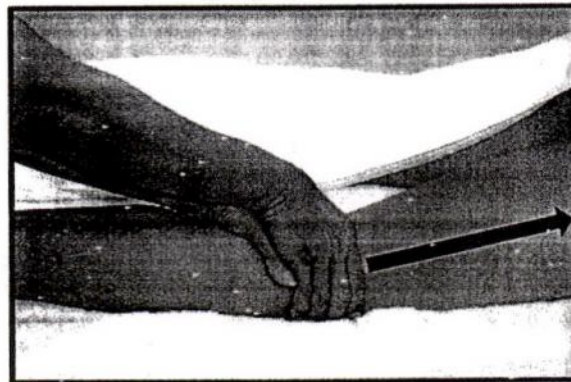
Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

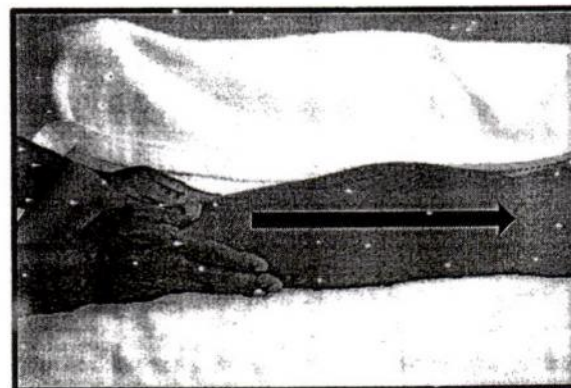


Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

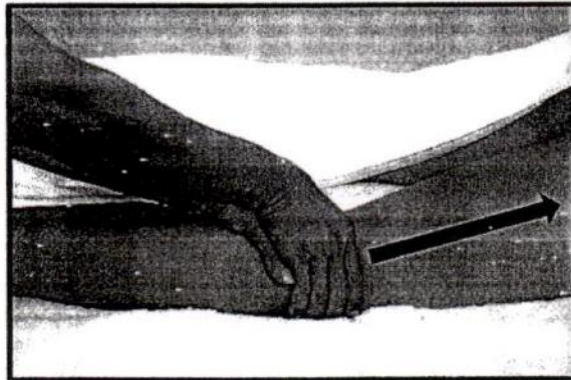
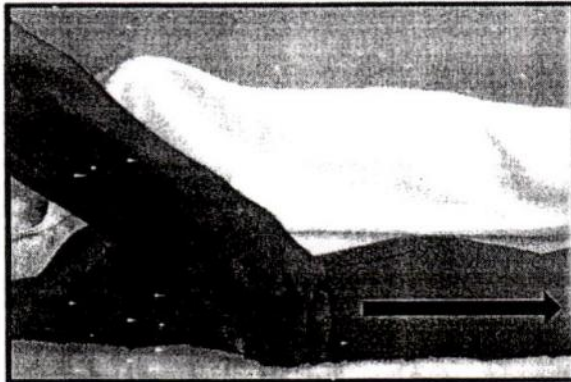
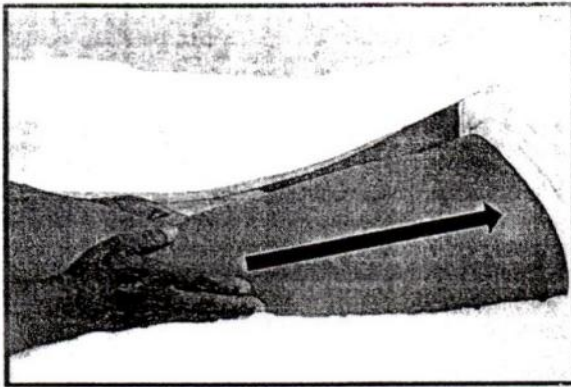


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

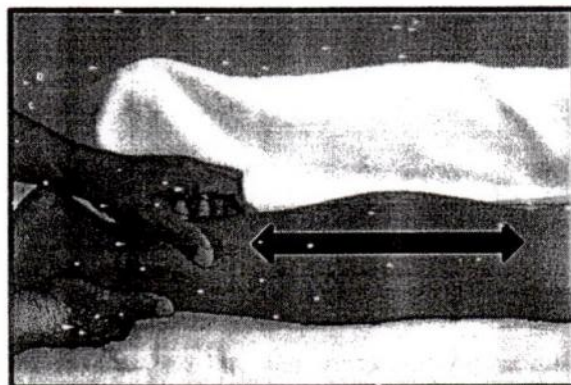
2. Menggosok Kuat



Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



3. Menggoncang

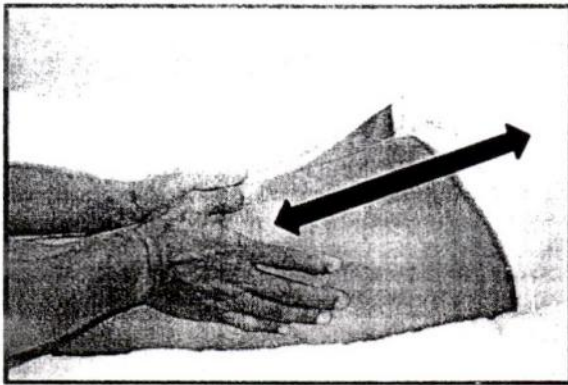


Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

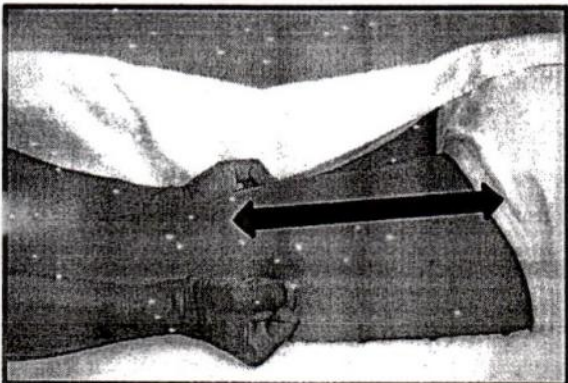
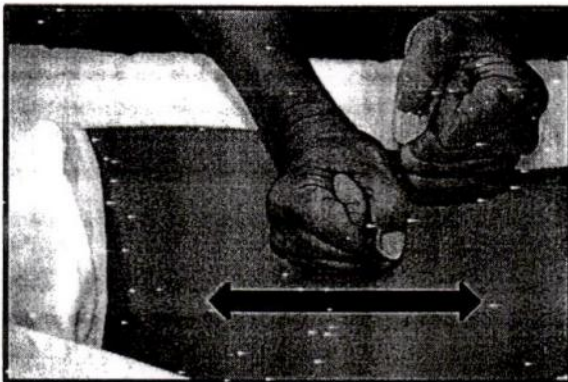
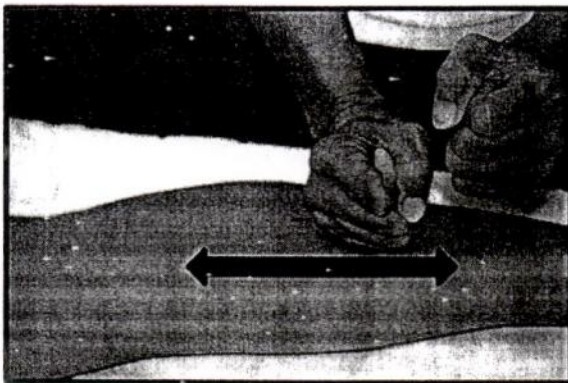
Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi ke arah luar dan dalam secara berlawanan dengan kencang dari bawah menuju ke atas sampai pada bawah punggung lutut, kemudian masih menggoncang kembali ke bawah menuju posisi semula. Lakukan kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.



4. Memukul



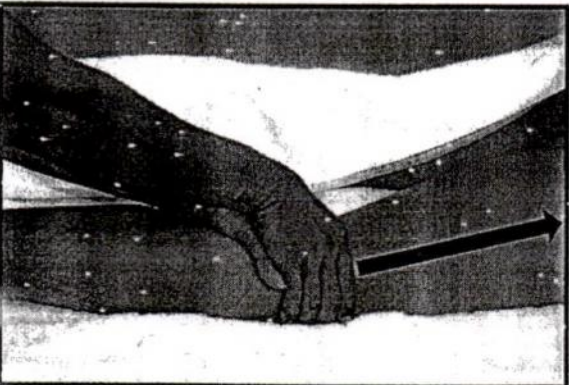
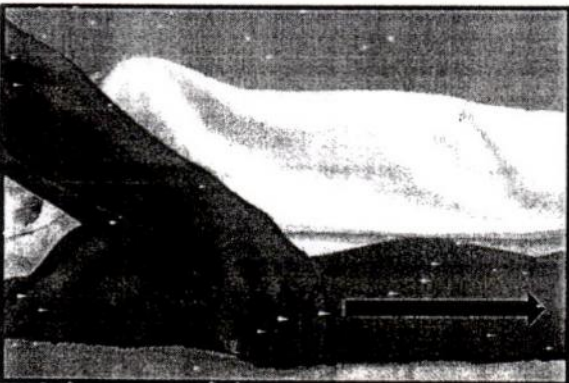
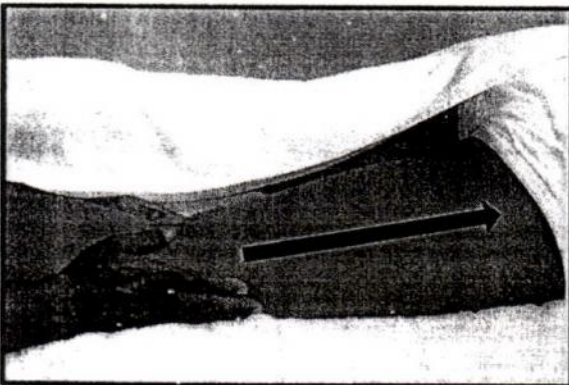
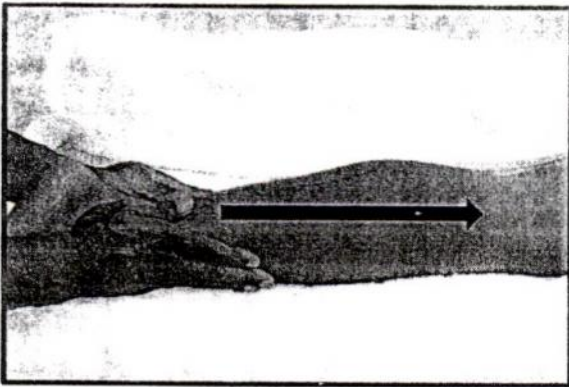
Lakukan manipulasi dari atas samping lutut sampai sedekat mungkin pada lipatan paha bagian dalam kembali ke bawah. Pada waktu menggoncang tidak bersamaan, tetapi yang bagian dalam menggoncang ke atas dan sisi bagian luar digoncangkan ke bawah dan sebaliknya diulang selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi ringan dan cepat saling bergantian diawali dari otot tungkai bawah bagian bawah melalui otot betis sampai pada awal lekuk punggung lutut kembali turun ke bawah menuju titik awal pukulan. Lakukan gerakan memukul kembali ke atas dan ke bawah berulang kali selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari atas lutut menuju lipatan paha atas melalui paha tengah bagian tengah sampai pada lipatan paha, kembali dipukul ke bawah. Diulang selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas dimulai dari bawah (atas sendi samping lutut) dipukul saling bergantian sampai menuju ke atas sedekat mungkin dengan lipatan paha bagian dalam dan sisi luar dekat *trochanter mayor*, kemudian kembali ke bawah diulang pukulan selama 3-5 kali.

5. Menggosok Sedang



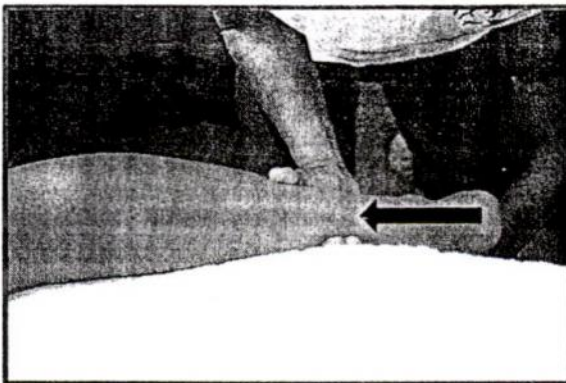
Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

6. Penguluran



Lakukan penguluran dengan memegang tapak kaki pasien dengan tangan kiri dan pada pergelangan kaki untuk tangan kiri sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau ulurkan tapak kaki ke arah belakang (tulang kering) sampai sedikit terasa nyeri, masih dalam posisi menekan gerakkan ke arah kanan dan ditahan serta ke arah kiri dengan tetap menahan tekanan. Pertahankan selama 7-10 detik.



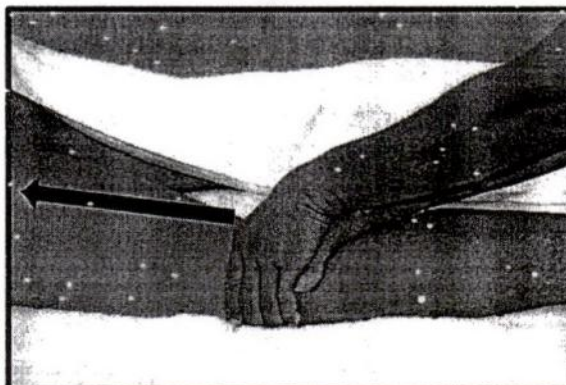
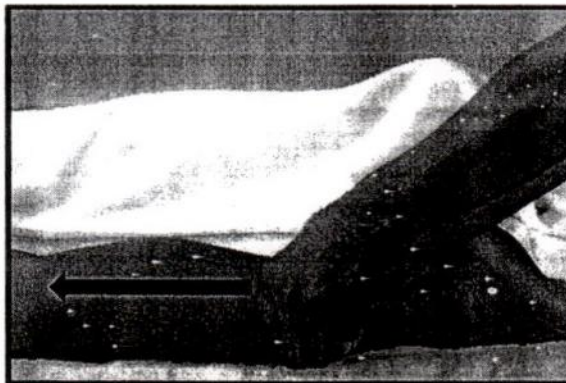
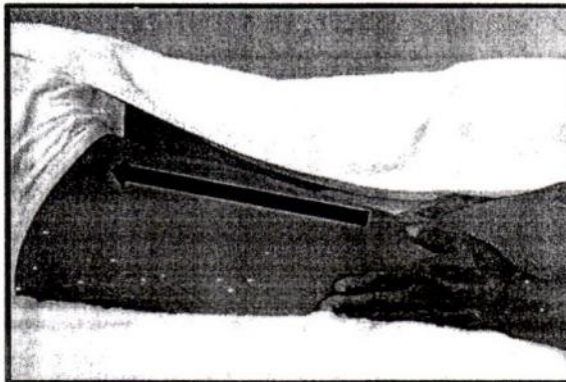
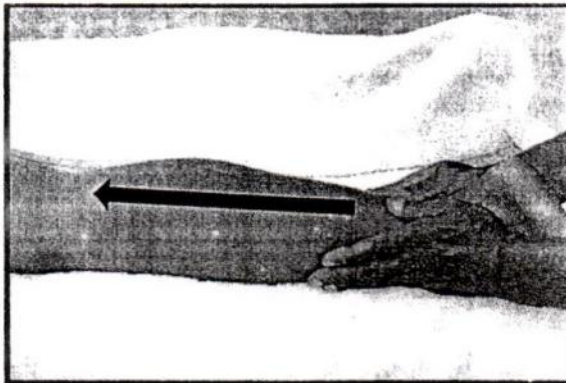
Lakukan penguluran dengan memegang tapak kaki pasien dengan tangan kanan dan pada bawah lutut untuk tangan kiri sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau ulurkan tapak kaki ke arah bawah depan dan tangan kiri mengangkat kaki kanan pasien ke atas sampai sedikit terasa nyeri dipertahankan selama 10-15 detik.



Lakukan penguluran dengan memegang tangan kiri pada pergelangan kaki kanan pasien dan tangan kanan pegangan pada pangkal paha tungkai atas, dorong kaki pasien ke depan arah perut pasien sampai timbul nyeri sedikit dan dipertahankan kurang lebih 10-15 detik setelah itu turunkan kembali ke posisi semula.

B. Bagian Tungkai Kiri

1. Menggosok Sedang



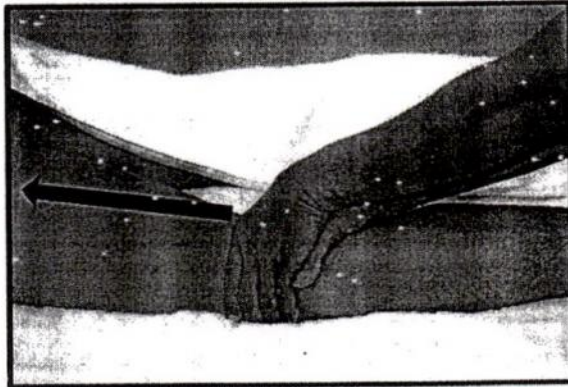
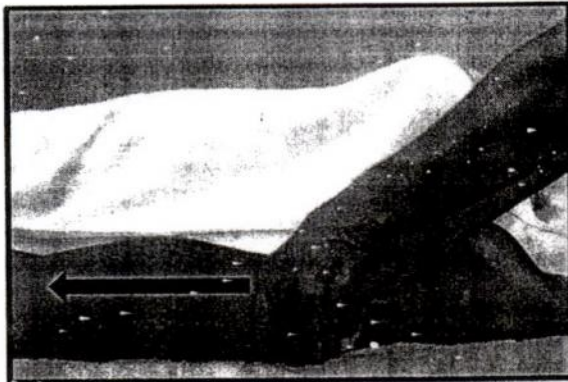
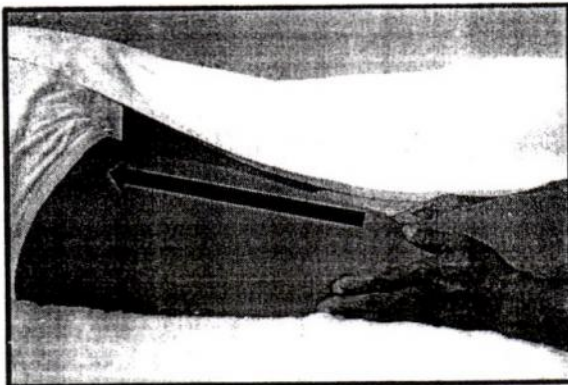
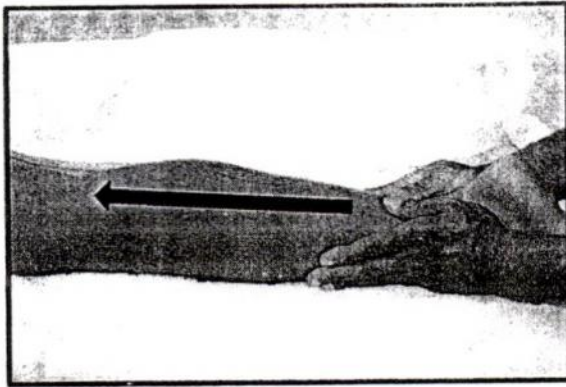
Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

2. Menggosok Kuat



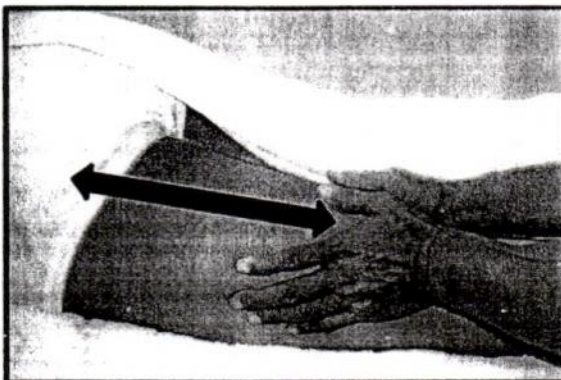
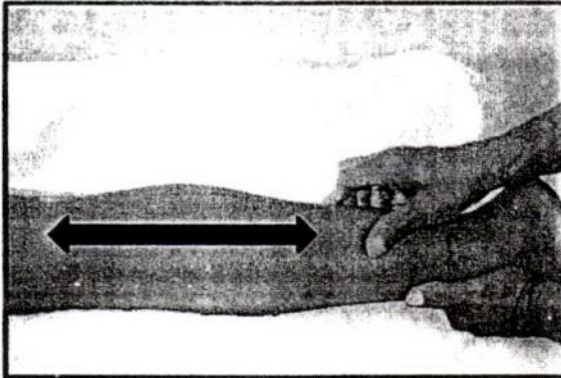
Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.

Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

3. Menggongcang



4. Memukul

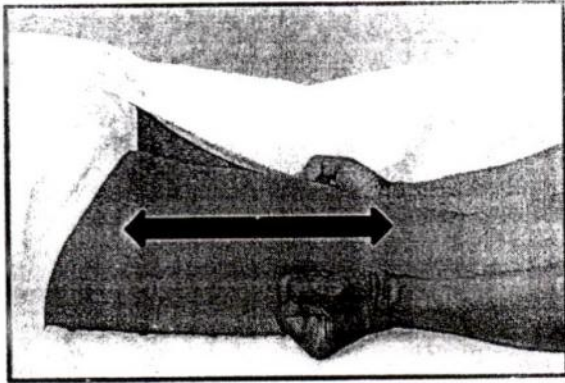


Lakukan manipulasi ke arah luar dan dalam secara berlawanan dengan kencang dari bawah menuju ke atas sampai pada bawah punggung lutut, kemudian masih menggongcang kembali ke bawah menuju posisi semula. Lakukan kembali ke atas berulang kali selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari atas samping lutut sampai sedekat mungkin pada lipatan paha bagian dalam kembali ke bawah. Pada waktu menggongcang tidak bersamaan, tetapi yang bagian dalam menggongcang ke atas dan sisi bagian luar digoncangkan ke bawah dan sebaliknya diulang selama 3-5 kali.

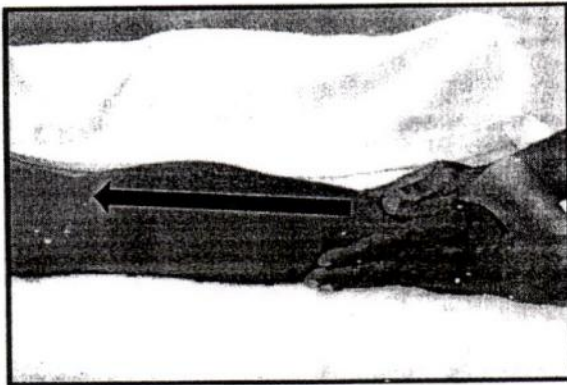
Lakukan manipulasi ringan dan cepat saling bergantian diawali dari otot tungkai bawah bagian bawah melalui otot betis sampai pada awal lekukkan punggung lutut kembali turun ke bawah menuju titik awal pukulan. Lakukan gerakan memukul kembali ke atas dan ke bawah berulang kali selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari atas lutut menuju lipatan paha atas melalui paha tengah bagian tengah sampai pada lipatan paha, kembali dipukul ke bawah. Diulang selama 3-5 kali.

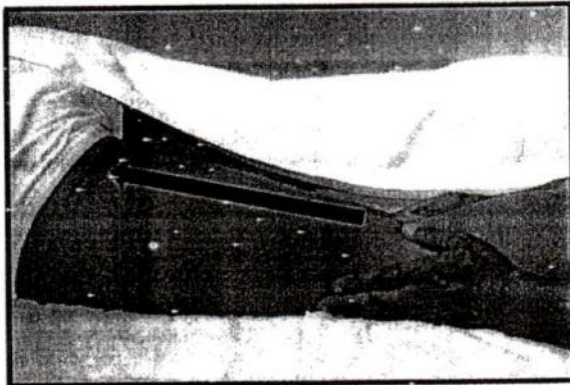


Lakukan manipulasi pada sisi dalam dan luar tungkai atas dimulai dari bawah (atas sendi samping lutut) dipukul saling bergantian sampai menuju ke atas sedekat mungkin dengan lipatan paha bagian dalam dan sisi luar dekat *trochantor mayor*, kemudian kembali ke bawah diulang pukulan selama 3-5 kali.

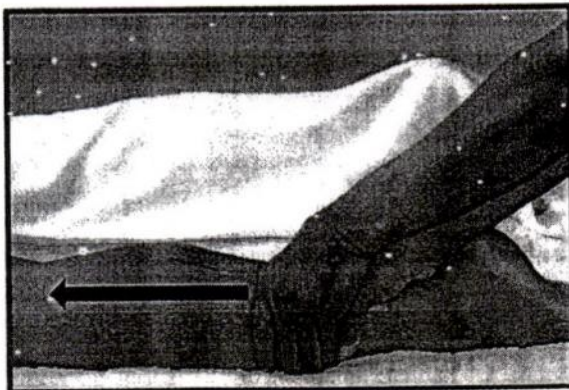
5. Menggosok Sedang



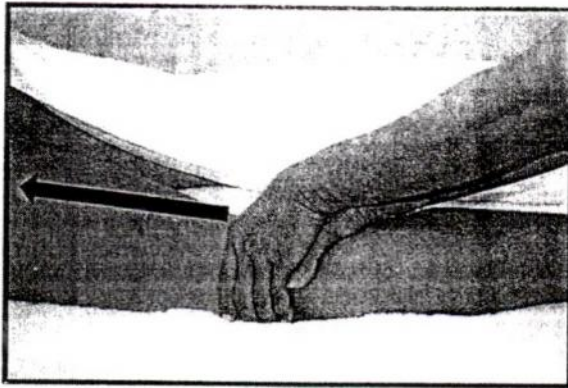
Lakukan manipulasi melalui kedua samping tungkai bawah menuju ke tungkai atas sampai pada lipatan paha bagian dalam untuk tangan kanan pasien dan pada tonjolan tulang *femur* untuk tangan kiri pemijat, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



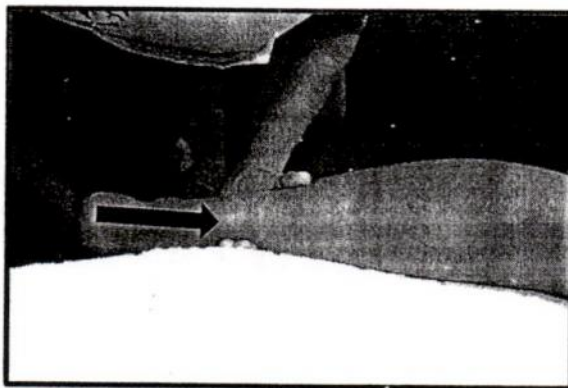
Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.



Lakukan manipulasi melalui punggung tungkai bawah dan punggung sendi lutut menuju tungkai atas sampai pada lipatan paha tungkai atas atau lipatan pantat bagian bawah, diulang lagi dari bawah selama 3-5 kali.



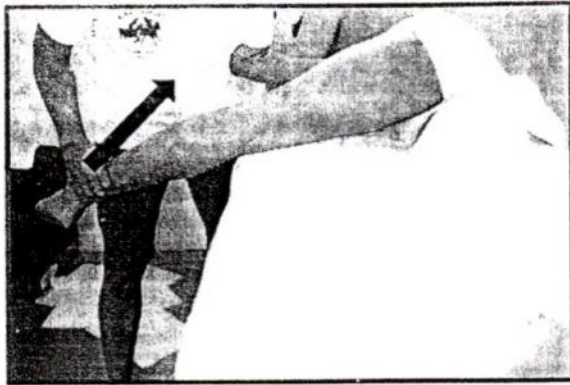
6. Penguluran



Pada waktu menggosok setiap melalui sendi kekuatan dikendorkan atau dihilangkan, kemudian setelah melewati sendi kekuatan gosokan diberikan seperti semula.

Lakukan penguluran dengan memegang tapak kaki pasien dengan tangan kanan dan pada pergelangan kaki untuk tangan kiri sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau ulurkan tapak kaki ke arah belakang (tulang kering) sampai sedikit terasa nyeri, masih dalam posisi menekan gerakkan ke arah kanan dan ditahan serta ke arah kiri dengan tetap menahan tekanan. Pertahankan selama 7-10 detik.

Lakukan penguluran dengan memegang tapak kaki pasien dengan tangan kanan dan pada bawah lutut untuk tangan kiri sebagai tumpuan, lakukan gerakan menekan atau ulurkan tapak kaki ke arah bawah depan dan tangan kiri mengangkat kaki kanan pasien ke atas sampai sedikit terasa nyeri dipertahankan selama 10-15 detik.

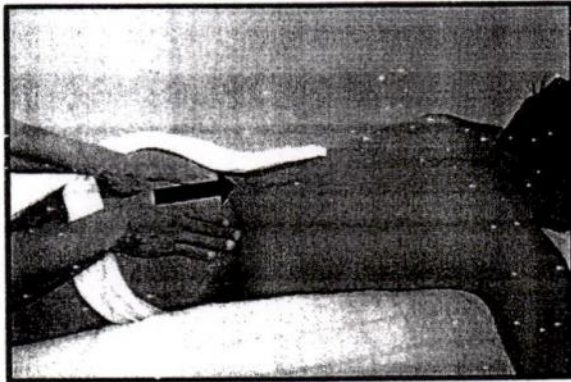


Lakukan penguluran dengan memegang tangan kanan pada pergelangan kaki kanan pasien dan tangan kiri pegangan pada pangkal paha tungkai atas, dorong kaki pasien ke depan arah perut pasien sampai timbul nyeri sedikit dan dipertahankan kurang lebih 10-15 detik setelah itu turunkan kembali ke posisi semula.

V. POSISI TELUNGKUP BAGIAN PANTAT

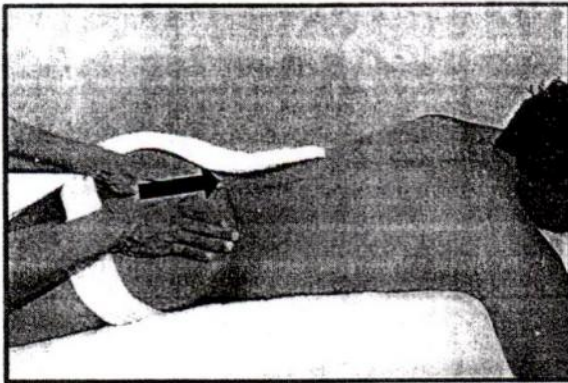
Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian pantat ini dimulai dari bawah ke atas pantat kanan kemudian sama dilanjutkan pada bagian pantat kiri. Manipulasi bagian pantat ini meliputi menggosok, menggoncang, memukul dan penguluran.

1. Menggosok Sedang



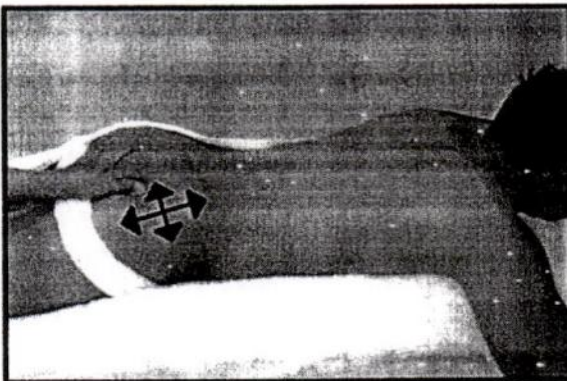
Lakukan manipulasi pada pangkal bawah pantat ke arah atas depan melalui tengah otot pantat sampai pada lekukan atas pantat yang menempel di tulang panggul, kemudian kembali rileks ke posisi semula. Lakukan gerakan menggosok dari posisi samping kanan dan kiri pantat dan kembali lagi ke posisi semula. Lakukan menggosok selama 3-5 kali.

2. Menggosok Kuat



Lakukan manipulasi pada pangkal bawah pantat ke arah atas depan melalui tengah otot pantat sampai pada lekukan atas pantat yang menempel di tulang panggul, kemudian kembali rileks ke posisi semula. Lakukan gerakan menggosok dari posisi samping kanan dan kiri pantat dan kembali lagi ke posisi semula. Lakukan menggosok selama 3-5 kali.

3. Menggoncang



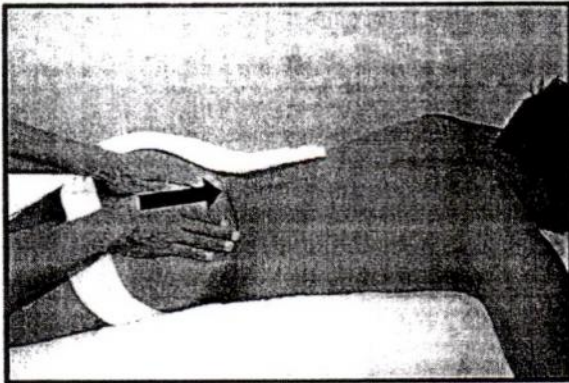
Lakukan manipulasi ke samping kanan dan kiri melewati bagian pantat tengah sampai pada ujung pantat yang menempel pada panggul, kembali menggoncang ke bawah ke posisi semula. Lakukan gerakan sebanyak 3-5 kali.

4. Memukul



Lakukan manipulasi secara cepat dan lembut bergantian antara kepalan tangan kanan dan kiri dari tengah pantat menuju atas dan bawah serta samping kanan dan kiri pantat, kerjakan antara 10-15 detik.

5. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi pada pangkal bawah pantat ke arah atas depan melalui tengah otot pantat sampai pada lekukan atas pantat yang menempel di tulang panggul, kemudian kembali rileks ke posisi semula. Lakukan gerakan menggosok dari posisi samping kanan dan kiri pantat dan kembali lagi ke posisi semula. Lakukan menggosok selama 3-5 kali.

6. Penguluran

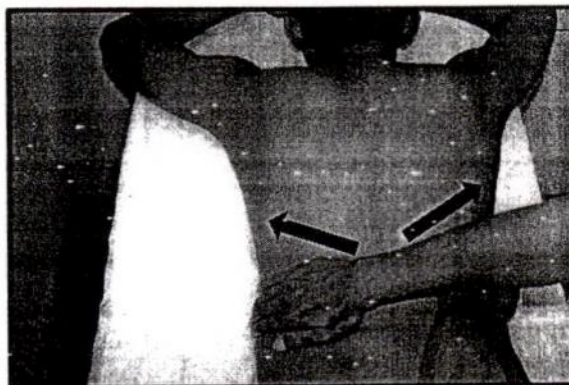
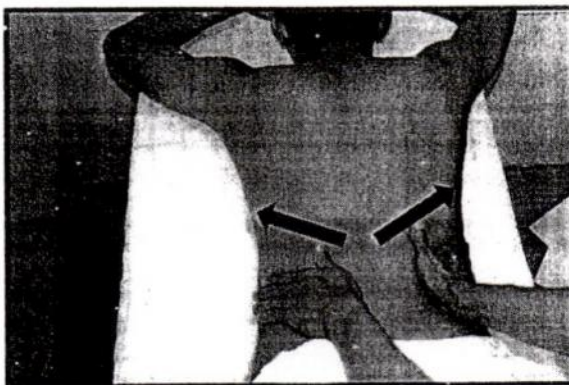
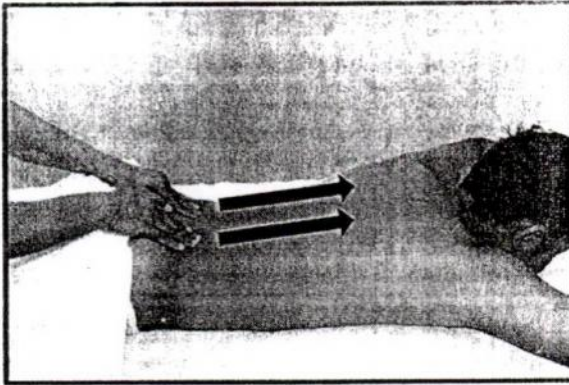


Lakukan penguluran dengan posisi pasien telentang, kemudian pantat dan tungkai diiringkan ke arah kiri, pemijat memegang dengan tangan kanan di bahu pasien dan tangan kiri pemijat memegang di bawah lutut pasien. Gerakkan ke depan dan sampai kaki kanan pasien menekuk 90 derajat dan tekan pada lutut pasien ke arah luar dan bawah, badan pasien tetap telentang. Pertahankan gerakan ini selama 10-15 detik. Lakukan bagian pantat kiri dengan posisi yang sama.

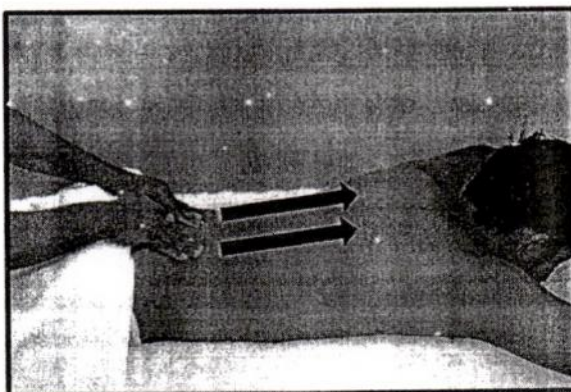
VI. POSISI TELUNGKUP BAGIAN PUNGGUNG

Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian punggung ini dimulai dari punggung bawah ke atas bagian bahu. Manipulasi bagian punggung ini meliputi menggosok, menggoncang, memukul dan penguluran.

1. Menggosok Sedang



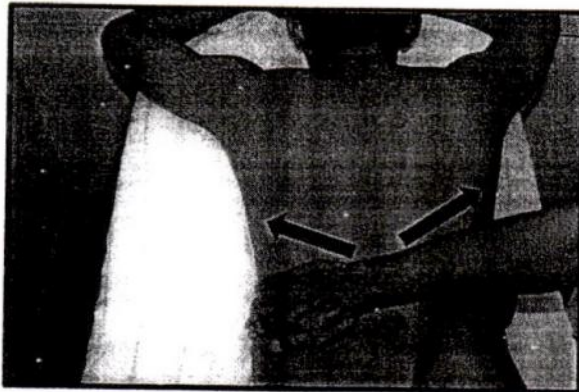
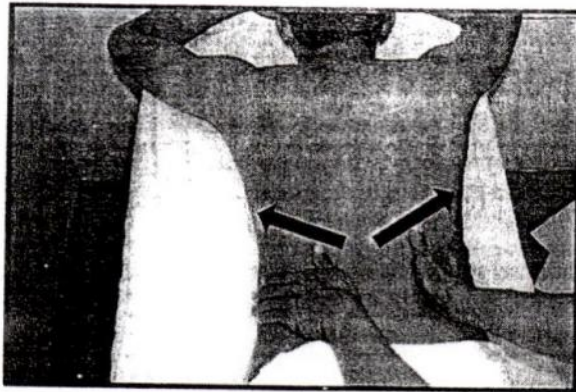
2. Menggosok Kuat



Lakukan manipulasi dari lekukan pinggang lurus ke arah atas melalui semua punggung sampai pada bahu atas. Kemudian dengan rileks pindahkan ke posisi semula untuk menggosok lagi seperti di atas, lakukan selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi gerakan menggosok dari posisi awal menuju ke samping kanan depan dan kiri depan secara bersamaan sampai pada samping badan, kembali ke posisi semula selisih di atasnya satu telapak, dengan menyilangkan tangan yang kanan pemijat ke arah samping kiri punggung dan tangan kiri pemijat menuju samping kanan punggung pasien, begitu seterusnya sampai menuju punggung bagian atas dekat bahu. Kembali ke posisi awal lakukan seperti di atas selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari lekukan pinggang lurus ke arah atas melalui semua punggung sampai pada bahu atas. Kemudian dengan rileks pindahkan ke posisi semula untuk menggosok lagi seperti di atas, lakukan selama 3-5 kali.



3. Menggoncang



4. Memukul



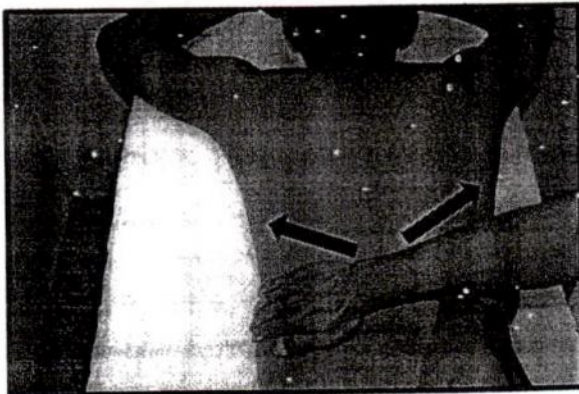
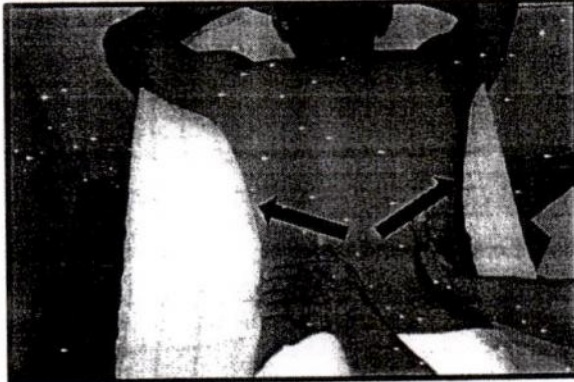
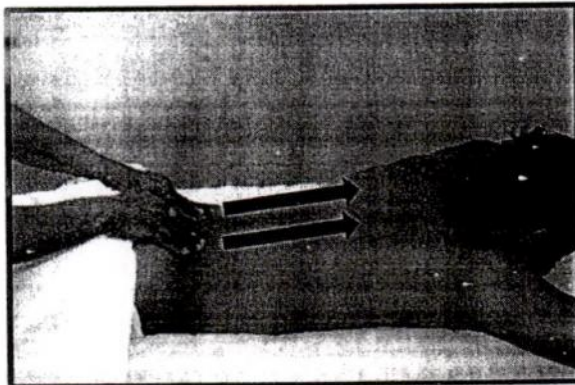
Lakukan manipulasi gerakan menggosok dari posisi awal menuju ke samping kanan depan dan kiri depan secara bersamaan sampai pada samping badan, kembali ke posisi semula selisih di atasnya satu telapak, dengan menyilangkan tangan yang kanan pemijat ke arah samping kiri punggung dan tangan kiri pemijat menuju samping kanan punggung pasien, begitu seterusnya sampai menuju punggung bagian atas dekat bahu. Kembali ke posisi awal lakukan seperti di atas selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi dari lekukan pinggang kanan dan kiri. Gerakkan tangan untuk menggoncang dari bawah ke atas melauai punggung sampai pada bahu atas, kembali menggoncang dari atas kembali ke bawah pada awal gerakan. Lakukan gerakan ini diulang sampai 3-5 kali dari seluruh lebar punggung sebelah kanan dan sebelah kiri.

Lakukan manipulasi dari lengkungan pinggang sebelah kanan menuju ke atas sampai pada bahu, kembali ke bawah pada posisi semula.



5. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi bergeser satu kepalan ke arah luar menuju atas sampai bahu kemudian kembali ke bawah seperti semula, bergeser lagi sampai seluruh punggung sebelah kanan terpukul.

Lakukan manipulasi dari lekukan pinggang lurus ke arah atas melalui semua punggung sampai pada bahu atas. Kemudian dengan rileks pindahkan ke posisi semula untuk menggosok lagi seperti di atas, lakukan selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi gerakan menggosok dari posisi awal menuju ke samping kanan depan dan kiri depan secara bersamaan sampai pada samping badan, kembali ke posisi semula selisih di atasnya satu telapak, dengan menyilangkan tangan yang kanan pemijat ke arah samping kiri punggung dan tangan kiri pemijat menuju samping kanan punggung pasien, begitu seterusnya sampai menuju punggung bagian atas dekat bahu. Kembali ke posisi awal lakukan seperti di atas selama 3-5 kali.

6. Penguluran



Lakukan penguluran dengan menekuk kedua kaki di depan dada, peluk kedua kaki dengan kedua tangan dengan badan disertai membungkuk. Lakukan gerakan ini selama 15-20 detik.

Lakukan manipulasi dengan melepas kedua tangan dan kedua kaki sedikit diturunkan, kemudian putar badan ke arah kanan dan kiri secara bergantian dengan sedikit membungkuk sampai terasa sedikit nyeri, pemijat membantu dengan memegang tangan kiri di bahu pasien dan tangan kanan memegang lutut bagian atas kemudian sama-sama menekan. Lakukan gerakan ini selama 10-15 detik.

VII. POSISI DUDUK BAGIAN KEPALA

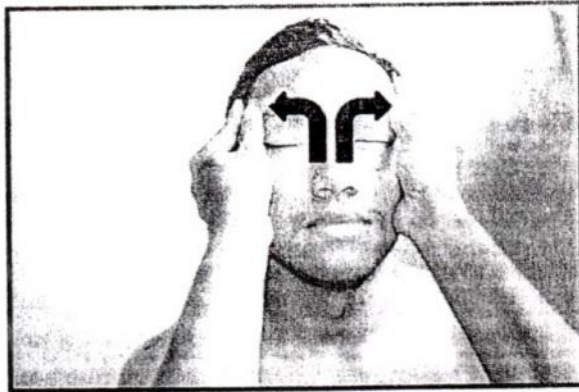
Manipulasi masase kebugaran pasca aktivitas fisik bagian kepala ini dimulai bagian wajah dilanjutkan bagian kepala. Manipulasi bagian kepala ini meliputi menggosok, menepuk dan menjambak.

A. Bagian Wajah

1. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi dengan ibu jari pemijat berada di samping kanan dan kiri hidung, lakukan gerakan menggosok sedang dengan ibu jari menyusuri hidung menuju ke atas sampai pada tulang sudut mata dan sedikit menempel di alis, kemudian



gosokkan bergeser mengikuti arah garis dari bulu alis menuju ke sisi luar berakhirnya bulu alis. Kemudian dengan rileks kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan ini selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada dahi dengan ibu jari, berangkat dari titik tengah tulang dahi dekat alis kemudian menuju ke sisi luar samping kepala, kembali rileks ke posisi semula, sedikit naik dari posisi semula lakukan seperti di atas sampai dahi paling atas mendekati rambut. Lakukan gerakan ini selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada daerah pipi, kedua ibu jari pemijat berada di samping kanan dan kiri hidung lakukan menggosok sedang menyusuri samping tulang pipi menuju samping kepala sedekat mungkin dengan telinga. Kembali ke posisi semula dengan rileks. Lakukan gerakan menggosok ini selama 3-5 kali.

Lakukan manipulasi pada daerah rahang bawah, posisi pemijat berada di belakang kepala pasien. Kedua ibu jari pemijat berada di bawah tengah-tengah bibir pasien, jari telunjuk berada di bawah rahang tengah, tekanan pada ibu jari dan jari telunjuk. Lakukan menggosok sedang menyusuri tulang



rahang menuju akhir tulang rahang yang dekat dengan telinga. Kembali ke posisi semula dengan rileks. Lakukan gerakan menggosok rahang ini selama 3-5 kali.

B. Bagian Kepala

1. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi dengan ibu jari dari sepanjang jangkauan ibu jari dilanjutkan lagi dari titik akhir menuju ke atas sampai pada titik tengah kepala. Lanjutkan gerakan tersebut sampai memutar ke belakang kepala menuju ke titik tengah kepala bagian belakang.

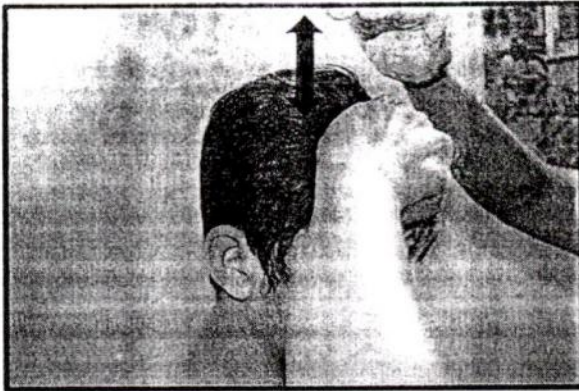


Dilanjutkan dari posisi sebelah kanan pasien dengan tangan kiri bertumpu pada sisi samping kiri kepala pasien dan tangan kiri pemijat berada di atas telinga kanan pasien. Lanjutkan gerakan menggosok seperti pada menggosok sedang posisi sebelah kiri kepala. Gerakan ini diulang selama 2 kali.



Lakukan manipulasi dengan memakai ujung-ujung kuku menuju belakang kepala atau tengkuk, kembali ke posisi awal dengan rileks. Lanjutkan gerakan ini sampai seluruh kepala bagian kanan kiri terkena. Kerjakan gerakan ini selama 2 kali.

2. Menepuk



Lakukan manipulasi diawali di titik tengah kepala terus menyebar ke seluruh kepala dengan irama sedang, tidak kuat dan lembut. Lakukan gerakan ini selama 2 kali.

3. Menjambak



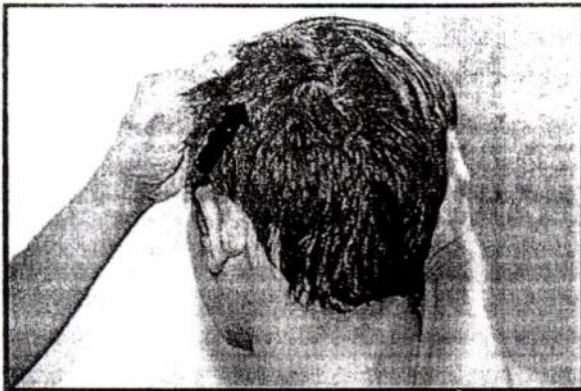
Lakukan manipulasi diawali di rambut paling depan dekat dahi menuju ke tengah sampai pada kepala bagian belakang dekat tengkuk, kemudian bergeser lakukan gerakan menjambak dari bawah kembali ke depan, lakukan gerakan menjambak ini seperti pada menggosok sedang yang pertama sampai seluruh kepala terkena jambakkan. Lakukan gerakan ini selama 2 kali.

4. Menggosok Sedang



Lakukan manipulasi dengan ibu jari dari sepanjang jangkauan ibu jari dilanjutkan lagi dari titik akhir menuju ke atas sampai pada titik tengah kepala.

Lanjutkan gerakan tersebut sampai memutar ke belakang kepala menuju ke titik tengah kepala bagian belakang.



Dilanjutkan dari posisi sebelah kanan pasien dengan tangan kiri bertumpu pada sisi samping kiri kepala pasien dan tangan kiri pemijat berada di atas telinga kanan pasien. Lanjutkan gerakan menggosok seperti pada menggosok sedang posisi sebelah kiri kepala. Gerakan ini diulang selama 2 kali.



Lakukan manipulasi dengan posisi pemijat di depan pasien dengan kedua tangan berada di ujung dahi pasien. Kedua tangan pemijat bertumpu pada ujung-ujung jari tangan atau kuku kemudian lakukan gosokkan sedang dengan memakai ujung-ujung kuku menuju belakang kepala atau sampai ditengkuk, kembali ke posisi awal dengan rileks. Lanjutkan gerakan ini sampai seluruh kepala sebelah kanan dan kiri terkena. Kerjakan gerakan ini selama 2 kali.

