

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 2.1 Kurva Spine.....	13
Gambar 2.2 Struktur Tulang Vertebrae Lumbal.....	13
Gambar 2.3 Diskus Intervertebralis.....	14
Gambar 2.4 Persyarafan pada regio Lumbal.....	15
Gambar 2.5 Ligamen pada Kolumna vertebralis.....	18
Gambar 2.6 Radix vertebrae Lumbal.....	19
Gambar 2.7 A. otot spine posterior.....	22
Gambar 2.7 B. otot spine anterior.....	22
Gambar 2.9 gambar gerakan nucleus.....	28
Gambar 2.10 gambar fungsi inti.....	34
Gambar 2.11 latihan pada posisi close kinetic chain.....	41
Gambar 2.12 latihan stabilisasi.....	42
Gambar 2.13 latihan sensorimotor.....	43
Gambar 2.14 latihan beban.....	45
Gambar 2.15 axial suspension.....	46
Gambar 2.16 lateral suspension.....	47
Gambar 2.17 Caudal suspension.....	47
Gambar 2.18 Medial Suspension.....	48
Gambar 2.19 Cranial suspension.....	48
Gambar 2.20 latihan otot punggung.....	57
Gambar 2.21 latihan otot gluteal.....	58
Gambar 2.22 latihan otot abdominal.....	59

Gambar 2.23 latihan otot lateral.....	60
Gambar 2.24 latihan netral spine.....	72
Gambar 2.25 latihan pernapasan expirasi.....	72
Gambar 2.26 panggul melengkung.....	73
Gambar 2.27 panggul rata.....	74
Gambar 2.28 mengayun dari sisi ke sisi.....	74
Gambar 2.29 latihan posisi jembatan.....	75
Gambar 2.30 latihan posisi superman.....	76
Gambar 2.31 pemeriksaan otot perut.....	80
Gambar 2.32 pemeriksaan stabilitas punggung bawah.....	80
Gambar 2.33 tes rectus femoris dan Thomas test.....	82
Gambar 2.34 pemeriksaan abdomen.....	83
Gambar 2.35 pemeriksaan otot punggung bawah dengan posisi duduk.....	84
Gambar 3. 1 Corkscrewing.....	95
Gambar 3. 2 evaluasi bidang sagital.....	96
Gambar 3. 3 evaluasi bidang frontal.....	97
Gambar 3. 4 evaluasi bidang transversal.....	97