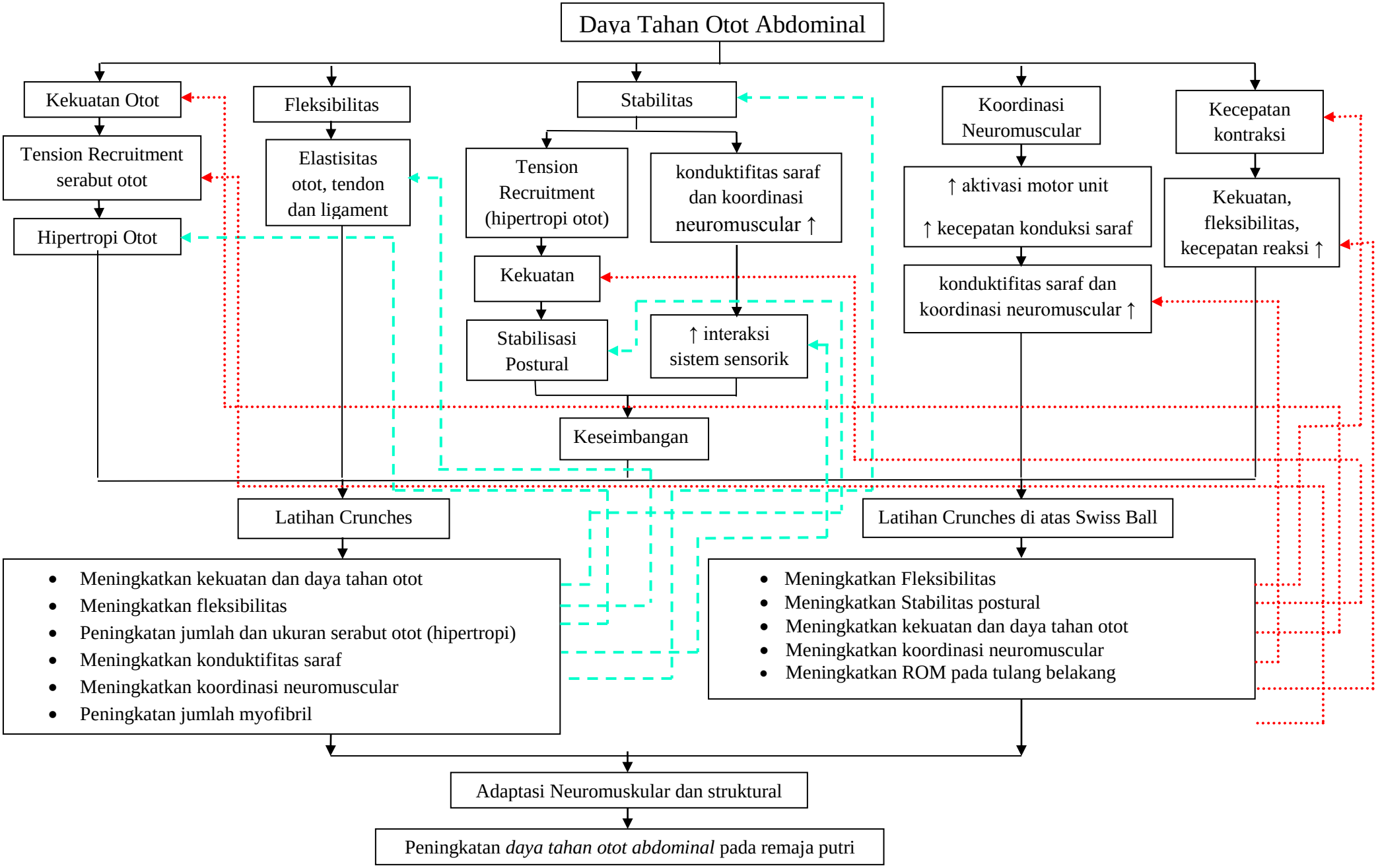
Daya Tahan Otot Abdominal
Kekuatan Otot
Fleksibilitas
Stabilitas
Koordinasi Neuromuscular
Kecepatan kontraksi
Tension Recruitment serabut otot
Elastisitas otot, tendon dan ligament
Tension Recruitment (hipertropi otot)
konduktifitas saraf dan koordinasi neuromuscular ↑
↑ aktivasi motor unit
↑ kecepatan konduksi saraf
Kekuatan, fleksibilitas, kecepatan reaksi ↑
Hipertropi Otot
Kekuatan
konduktifitas saraf dan koordinasi neuromuscular ↑
Stabilisasi Postural
↑ interaksi sistem sensorik
Keseimbangan
Latihan Crunches
Latihan Crunches di atas Swiss Ball
• Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
• Meningkatkan fleksibilitas
• Peningkatan jumlah dan ukuran serabut otot (hipertropi)
• Meningkatkan konduktifitas saraf
• Meningkatkan koordinasi neuromuscular
• Peningkatan jumlah myofibril
• Meningkatkan Fleksibilitas
• Meningkatkan Stabilitas postural
• Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
• Meningkatkan koordinasi neuromuscular
• Meningkatkan ROM pada tulang belakang
Adaptasi Neuromuskular dan struktural
Peningkatan *daya tahan otot abdominal* pada remaja putri