Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga

Senin, 19 Desember 2022, 13:59 WIB, Oleh: Roy Try Putra, Andri Wahyu Utomo, Cicilia Novi Primiani

---

Buku ini menggambarkan dan menjelaskan konsep bagaimana memahami anatomi otot dan latihan beban yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan dalam setiap cabang olahraga. Diawali dengan menuangkan konsep dasar anatomi otot dan latihan beban berbasiskan sport science yang menunjang pemahaman bagi pembaca dalam menjalankan program latihan dengan baik dan tepat. Buku ini juga membahas tentang konsep tendon & ligamen, Otot polos, otot lurik, otot jantung, mekanisme kelelahan otot, latihan, latihan beban, dan pendekatan cabang ilmu dalam latihan beban yang harus diterapkan oleh setiap pembaca yang berpedoman pada pendekatan ilmiah. Didukung pemahaman tentang norma atau aturan latihan. Sering kita temukan di lapangan masih banyak pelanggaran yang dilakukan oleh para atlet atau sport enthusiast yang kemungkinan masih kurangnya pemahaman dasar dalam hal ini. Guna untuk di jadikan pedoman dan tuntutan latihan disesuaikan kebutuhan pada setiap cabang olahraga menjadi lebih bermanfaat dan tepat sasaran. dalam buku in juga membahas metode latihan yang mampu memberikan petunjuk untuk berlatih sesuai kebutuhan dan waktu yang di miliki.

162 halaman

ukuran buku B5 (18x25)

ISBN belum ada

(Buku bisa didapatkan melalui Shopee: kwuunipma)

Berita UNIPMA

---

1. SIAP MASUKI DUNIA KERJA, FIKS UNIPMA GELAR YUDISIUM
2. FKIP UNIPMA GELAR YUDISIUM, 519 MAHASISWA DINYATAKAN LULUS
3. FEB UNIPMA SUKSES GELAR YUDISIUM, 293 MAHASISWA RESMI DINYATAKAN LULUS
4. PERLUAS MITRA MANCANEGARA, UNIPMA JALIN MOU & MOA DENGAN UNC FILIPINA
5. P2B UNIPMA SUKSES GELAR TES EAPT, 1.463 MAHASISWA TINGKATKAN DAYA SAING GLOBAL