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 berbasis 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 ini 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. [KOMPAK! HMPS YURIS DAN HMFH UNIPMA EDUKASIKAN HUKUM DAN PEMANFAATAN LIMBAH DI BANGUNSARI, MADIUN](#)
2. [DORONG KOLABORASI PERGURUAN TINGGI, UNIPMA HADIRI PENANDATANGANAN MOU BERSAMA LLDIKTI WILAYAH VII](#)
3. [UNIPMA SOSIALISASIKAN KURIKULUM OBE UNTUK WUJUDKAN PENDIDIKAN YANG BERDAMPAK](#)
4. [MENAPAKI USIA EMAS. UNIPMA TEGUHKAN KONTRIBUSI UNTUK BANGSA DAN WUJUDKAN KAMPUS BERBASIS TEKNOLOGI SERTA SDM UNGGUL](#)
5. [UNIPMA DAN 10 UNIVERSITAS MITRA PERKUAT KOLABORASI INTERNASIONAL DI GLOBAL STUDENTS RESEARCH SUMMIT 2025](#)