

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 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. [UNIPMA HADIRKAN MOBIL KAS KELILING BNI UNTUK PEMBAYARAN UKT SEMESTER GENAP 2024/2025](#)
2. [PUNCAK DIES NATALIS FKIP KE-8 UNIPMA, RAGAM SENI, BAZAR, DAN PRESTASI](#)
3. [KUNJUNGAN INDUSTRI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT, DOSEN SERTA MAHASISWA D3 MANAJEMEN PAJAK UNIPMA BANTU TINGKATKAN UMKM PABRIK TAHU DI KABUPATEN NGAWI](#)
4. [DEKAN CUP DIES NATALIS FKIP UNIPMA KE-8, WUJUDKAN MAHASISWA BERPRESTASI DAN BERDAYA SAING](#)
5. [PROGRAM ICT UNIPMA, PELUANG BELAJAR DI LUAR NEGERI UNTUK MAHASISWA](#)