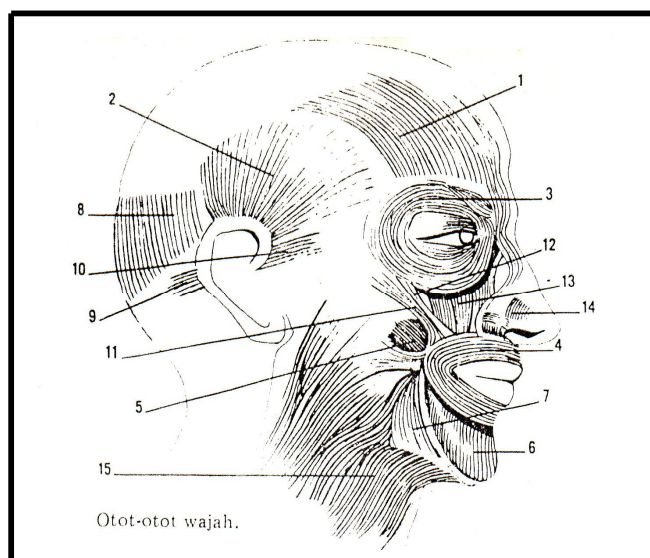


BAB X ISOMETRIK

Otot-otot Wajah terdiri dari :

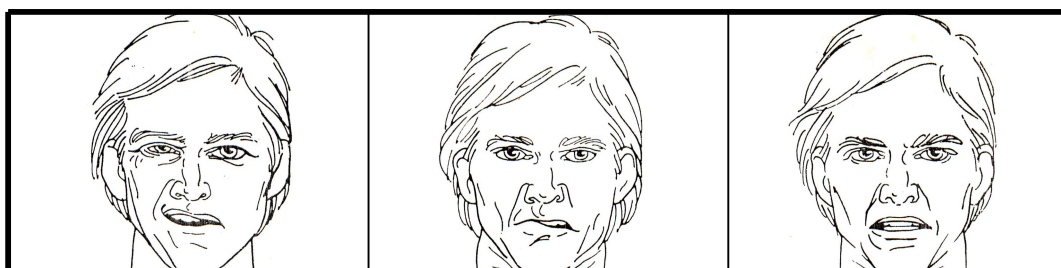
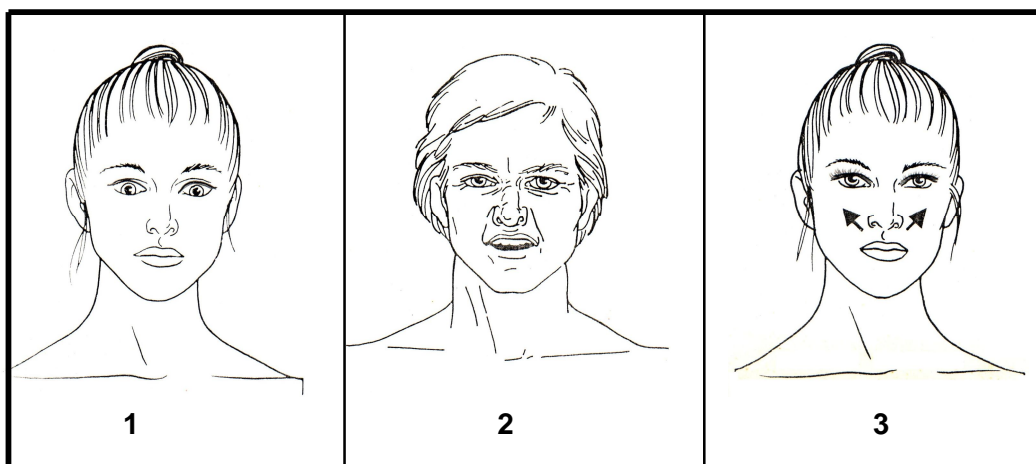
1. **Occipito Frontalis** : otot-otot pada tulang dahi yang lebar yang berfungsi membentuk tengkorak kepala bagian belakang
2. **Temporalis** : otot-otot di sekitar tulang pelipis
3. **Orbicularis Oculi** : otot-otot di sekeliling tulang mata yang berbentuk bulat
4. **Orbicularis Oris** : otot-otot di sekitar mulut berbentuk bulat seperti bola
5. **Succinator** : otot-otot datar/rata di pipi yang berfungsi sebagai kompresor
6. **Quadratus Labii Inferioris** : otot-otot di sekitar bibir bawah berbentuk persegi
7. **Triangularis** : otot-otot di sekitar rahang berbentuk segi tiga
8. **Occipitalis** : otot-otot di sekitar tulang tengkorak belakang
9. **Auricularis Posterior** : otot-otot di sekitar samping belakang telinga
10. **Auricularis Superior** : otot-otot di sekitar bagian atas telinga
11. **Zygomaticus Major** : otot-otot besar pada tulang pipi yang menempel ke tengkorak
12. **Caninus** : otot penggerak gigi taring
13. **Levator Labii Superioris Alaeque Nasi** : urat pengangkat bibir atas yang melekat pada tulang hidung
14. **Dilatores Naris** : urat-urat penggerak lobang hidung
15. **Platysma** : otot-otot pada leher atas

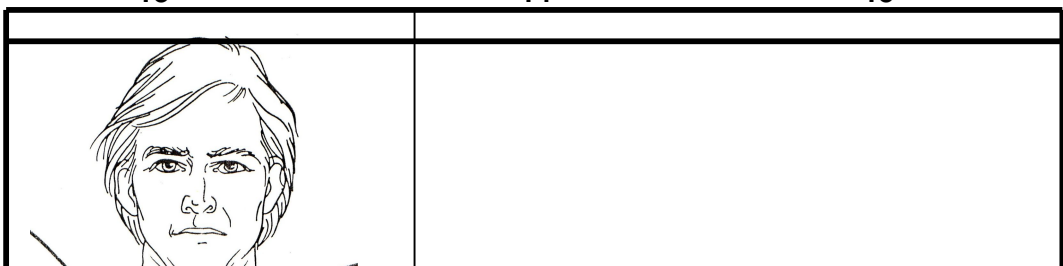
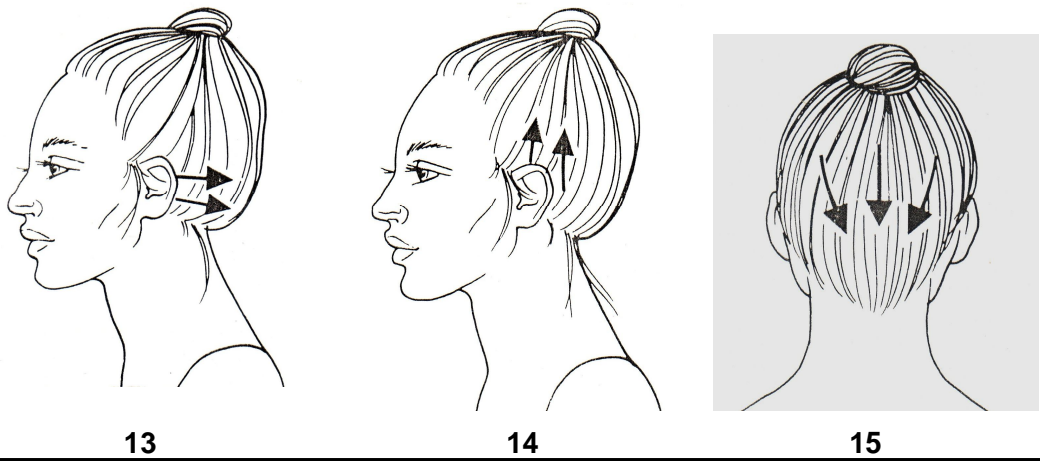
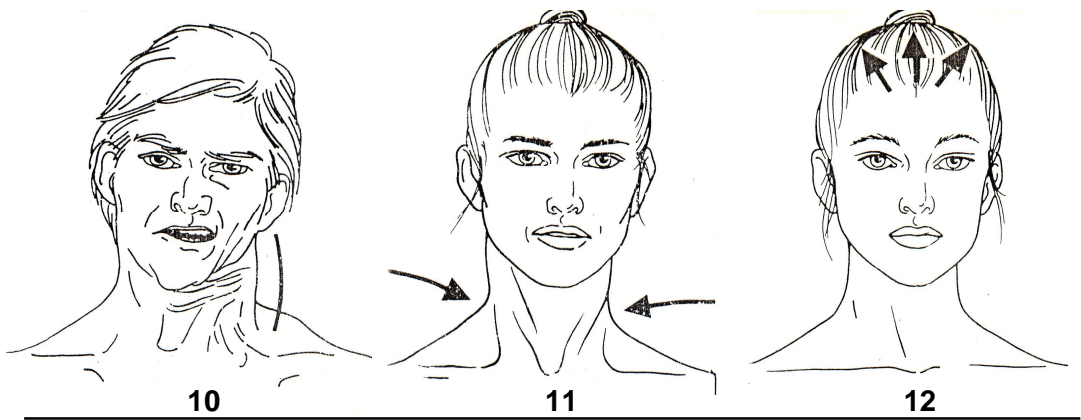
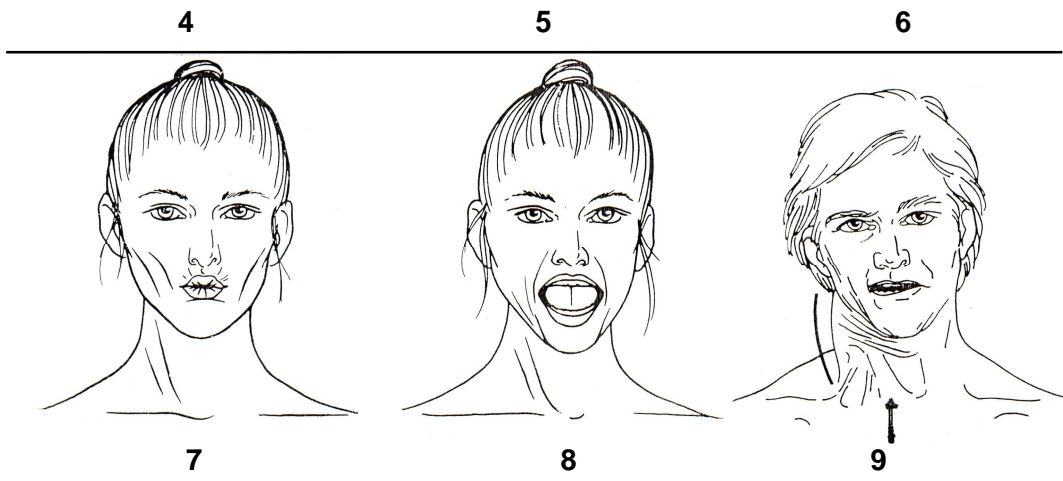


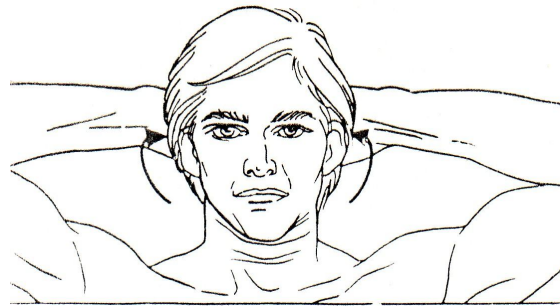
A. Latihan-latihan Isometrik untuk Wajah dan Leher

1. Bukalah mata selebar mungkin selama enam hitungan, kemudian alihkan mata ke kanan dan ke kiri, ke atas serta ke bawah. Masing-masing posisi selama beberapa saat.
2. Konstraksikan otot-otot pada setiap sisi hidung seperti dilakukan sewaktu sedang bersin, kerutkan kulit di atas hidung ke arah atas sekuat mungkin
3. Besarkanlah lobang hidung kemudian kembangkan ke luar

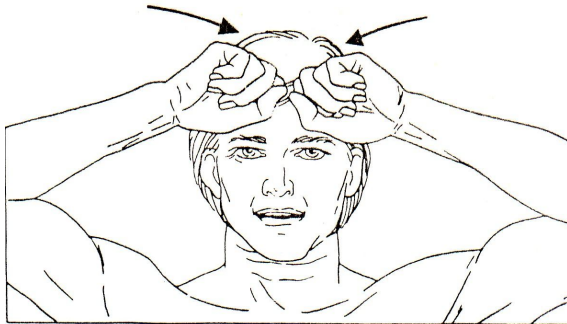
4. Tarik sudut mulut sebelah kanan ke atas dan ke luar kemudian sudut mulut sebelah kiri
5. Tarik sudut mulut sebelah kanan ke bawah dan ke luar, kemudian sudut mulut sebelah kiri
6. Tarik bibir sebelah bawah turun sekuat mungkin. Jaga agar bibir tetap datar serta tidak dimonyongkan.
7. Buat gerakan bibir seolah-olah sedang bersiul dan lakukan sekuat mungkin
8. Buka mulut selebar mungkin ke semua arah dan pertahankan sesaat.
9. Kontraksikan otot platysma pada salah satu sisi leher, sementara kepala tetap tegak tidak bergerak. Tarik terus sampai kulit sebelah depan dari daad juga bergerak ke arah atas. Mulut dalam posisi tertutup.
10. Lakukan hal yang sama pada sisi leher lainnya.
11. Kontraksikan kedua sisi leher pada waktu yang bersamaan sampai dada keadaan maksimum, pertahankan selama enam detik, kepala, leher dan dada tetap dalam keadaan kencang. Kulit dada bagian atas harus naik ke atas.
12. Kontraksikan otot pada batas rambut sebelah depan ke atas dan ke belakang, pertahankan selama enam hitungan.
13. Kontraksikan otot-otot dibelakang telinga ke rah belakang.
14. Kontraksikan otot-otot di atas pelipis dengan mengangkat kulit pada telinga ke arah atas.
15. Kontraksikan otot-otot di bawah kepala bagian belakang dengan menarik kulit kepalka ke arah belakang dan ke bawah bagian belakang.
16. Kunci kedua tangan berikut jari-jari di depan dada secara kua, tarik sekeras mungkin. Perhatikan kulit sebelah sisi dada naik secara nyata.
17. Letakkan kedua tangan di belakang kepala dan tekanlah kepala ke belakang mengenai tangan tanpa menggerakkan baik tangan ataupun kepala.
18. Letakkan kedua tangan yang menggenggam pada dahi dan takanlah maju sekuat mungkin selam enam hitungan.
19. Letakkan salah satu tangan yang menggenggam pada salah satu sisi kepala dan tekanlah kepala ke arah samping.
20. Lakukan pada sisi yang lainnya.
21. Letakkan kedua telapak bersama-sama dengan kedua lengan di depan dada. Tekanlah sekuat mungkin.







16



18

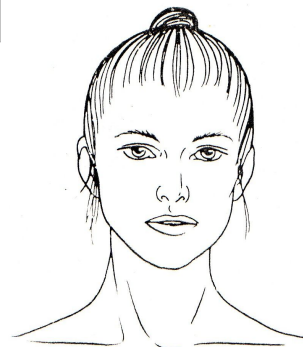
17



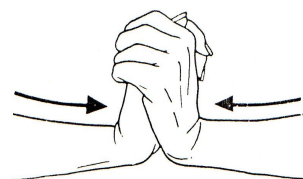
19



20



21



B. Latihan-latihan untuk Seluruh Bagian Lain dari Tubuh

1. Duduklah tegak di kursi sehingga tepi kursi ada di bawah lutut. Angkatlah satu kaki lurus ke depan, dan pertahankan selama enam hitungan, kemudian biarkan kaki menekuk kembali. Lakukan pada satu kaki lainnya.
2. Duduklah di kursi, kaki menapak kokoh di lantai, kedua tangan mengunci di atas kepala. Bengkokkan tulang punggung ke samping tanpa mengangkat pantat dari kursi. Pertama ke kanan, kembali tegak, ke kiri, dan tegak lagi.

3. Tekuklah mata kaki sekuat mungkin sehingga merentangkan kaki bagian belakang kaki dari lutut ke bawah. Pertahankan selama enam hitungan, kemudian angkat kaki dan tahan selama enam hitungan. Lakukan pada kaki kiri.
4. Kontraksikan otot-otot di bagian depan paha, mulai dari tempurung lutut sampai pinggang, tariklah tempurung lutut ke atas. Lakukan pada sisi kaki lainnya.
5. Berdiri tegak, angkat lengan sehingga jari-jari menyentuh bagian belakang leher, kemudian kontraksikan punggung sebelah atas, otot leher dan otot pundak dengan menekan siku-siku ke arah belakang sejauh mungkin. Pertahankan selama enam hitungan dan santailah.
6. Berdiri setegak mungkin. Angkat lengan menjauhi tubuh sehingga antara lengan dengan badan membentuk sudut 45 derajat. Putarlah lengan ke arah luar sejauh mungkin. Pertahankan selama enam hitungan kemudian santai.
7. Tariklah perut bagian bawah ke dalam seolah-olah hendak menyentuh ke tulang punggung. Tariklah ke dalam sekuat mungkin. Pertahankan posisi ini selama enam hitungan.

