





LOWER ABDOMINAL STRENGTHENING

STEP 1

- Berbaring berlutang dengan lutut dilentuk
- Bentangkan lengan sekecilnya ke samping tubuh
- Letakkan bola di antara tumit dan bokong
- Ratahkan punggung bawah ke lantai
- Rencangkan otot-otot perut dan bokong.



LOWER ABDOMINAL STRENGTHENING

STEP 2

- Perlahan tarik kedua lutut ke arah dada
- Tarik tumit dan bola secara bersamaan
- Rencangkan otot-otot bokong
- Pastikan punggung tetap rata, jangan melengkung
- Lakukan gerakan sebanyak 2 kali.



THE BRIDGE POSITION

STEP 1

- Tekuk lutut dan bentangkan tangan ke luar
- Ratakan punggung di lantai
- Rencangkan otot-otot perut dan bokong
- Angkat pinggul dan punggung bawah hingga membentuk garis lurus dari lutut ke dada
- Tahan posisi tersebut selama 20 detik
- Lakukan sebanyak 3 kali



THANK YOU

FOR WATCHING

Penulis Naskah
Ida Suryani
Irma Mustika Sari

Editor
Ida Suryani

Kameramen
Diaz Yudhita Mayasari

Casting
Ida Suryani

Diaz Yudhita Mayasari

Casting
Ida Suryani

Sumber Referensi :

Harahap, E. K., Amru, D. E., & Tarigan, R. A. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Putri Di Smp N 27 Kota Batam. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 603-611.

Asari, A. P., Tri Ningsih, W., & Triana Nugrahani, W. (2023). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise