

gambar

Senam Lansia

Deskripsi Umum

Serangkaian gerakan ringan yang dirancang khusus untuk seluruh tubuh lansia.

Manfaat

- Menjaga fleksibilitas sendi
- Meningkatkan koordinasi tubuh
- Memperkuat otot
- Membantu keseimbangan
- Meningkatkan mood

Durasi Ideal

3–4x seminggu, @ 30 menit.

Batasan Medis

Aman untuk sebagian besar kondisi bila dilakukan perlahan dan sesuai kemampuan.

Peringatan

Hindari gerakan menghentak, jongkok penuh, atau melompat.