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.