

# 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.