

Tips Aman Beraktivitas Fisik

1

Pilih aktivitas sesuai kemampuan tubuh



2

Gunakan alas kaki yang nyaman



3

Minum air yang cukup sebelum & sesudah beraktivitas



4

Lakukan pemanasan & pendinginan



5

Hentikan bila terasa nyeri, pusing, atau sesak



INGAT INGAT...!!!

Aktivitas Fisik = Investasi Sehat di Usia Senja



**Care for Life
Care with Love**

AKTIVITAS FISIK PADA GERIATRI



Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran

Jl.Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia

Juli 2025

Cetakan : Edisi I

Mengapa Aktivitas Fisik Penting..???

1

Menjaga kekuatan otot & tulang

2

Melancarkan peredaran darah

3

Mencegah penyakit kronis (diabetes, hipertensi, jantung)

4

Membuat tidur lebih nyenyak

5

Menjaga keseimbangan & mencegah jatuh

Aktivitas Fisik yang Disarankan

LATIHAN KEKUATAN

- Angkat botol air mineral sebagai beban
- Senam ringan menggunakan kursi



LATIHAN AEROBIK

- Jalan santai 20-30 menit
- Bersepeda santai
- Berenang



Aktivitas Fisik yang Disarankan

LATIHAN FLEKSIBILITAS

- Peregangan sederhana pagi & sore
- Yoga untuk lansia



LATIHAN KESEIMBANGAN

- Berdiri dengan satu kaki sambil berpegangan
- Latihan berjalan lurus di garis imajiner

