Tips Aman Beraktivitas Fisik

Pilih aktivitas sesuai kemampuan tubuh



Gunakan alas kaki yang nyaman



Minum air yang cukup sebelum & sesudah beraktivitas



Lakukan pemanasan & pendinginan



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

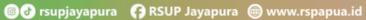
Jl.Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia Juli 2025

Cetakan: Edisi I









Mengapa Aktivitas Fisik Penting..???

- Menjaga kekuatan otot & tulang
- Melancarkan peredaran darah
- Mencegah penyakit kronis (diabetes, hipertensi, jantung)
- 4 Membuat tidur lebih nyenyak
- Menjaga keseimbangan 8 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

