

Apa Latihan Fungsional?

Latihan fungsional ini meliputi Latihan General dan penguatan

Untuk siapa latihan tersebut?

Latihan ini ditujukan untuk Lansia dengan memperhatikan perubahan yang terjadi akibat proses penuaan

Tujuan latihan:

1. Meningkatkan kekuatan dan kapasitas kardiovaskuler
2. Mengoptimalkan fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi
3. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
4. Mengontrol berat badan dan nutrisi

Yang Harus diperhatikan:

1. Hindari gerakan yang cepat dan tiba-tiba
2. Intensitas latihan harus rendah atau sedang
3. Latihan tidak boleh diberikan saat lansia mengeluh sakit
4. Tidak boleh kelelahan

Dosis Latihan:

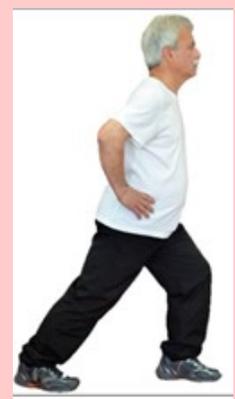
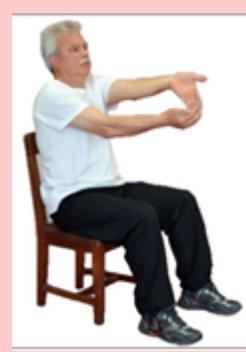
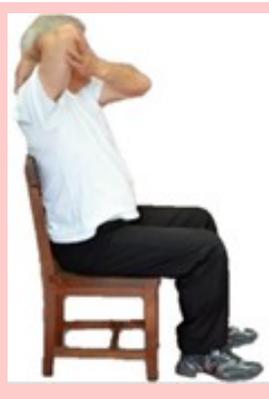
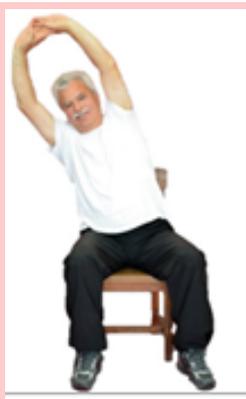
1. Latihan 2-3x/minggu
2. Lama : 40-60 menit
3. Pengulangan 10x
4. Akhir latihan dilakukan stretching

PROSEDUR LATIHAN





Pendinginan



Alamat:
Jalan Jambi 12-18 Surabaya 60241
Phone : 031-5612220 (Ext.219)
sekretariat@stikvinc.ac.id

Website: <http://www.stikvinc.ac.id>
Add us on Facebook: stikvinc.sby

LATIHAN FUNGSIONAL UNTUK LANSIA



Oleh
Dwi Purwanti
Ni Nyoman Wahyu L.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius a Paulo
Surabaya
2022