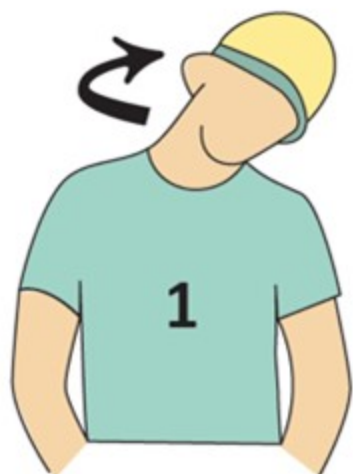


# Latihan Peregangan Sendi Sederhana

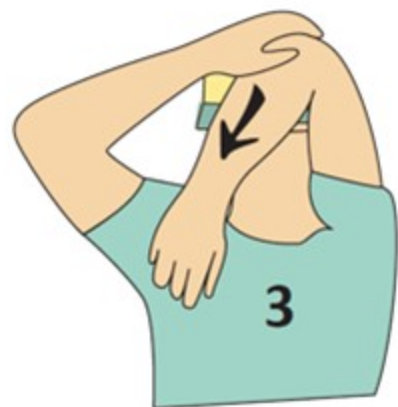
KEMENKES, 2019



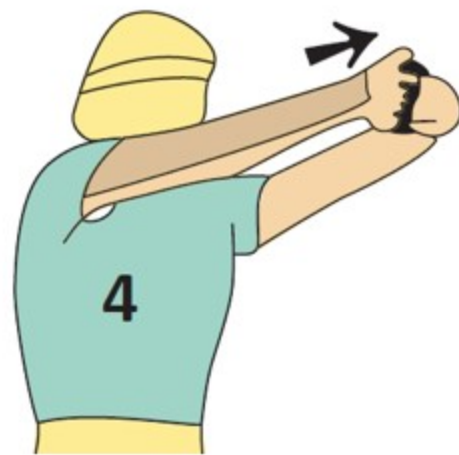
Kedua tangan diletakkan di pinggang, dekatkan kepala ke bahu kanan. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan ke arah sebaliknya.



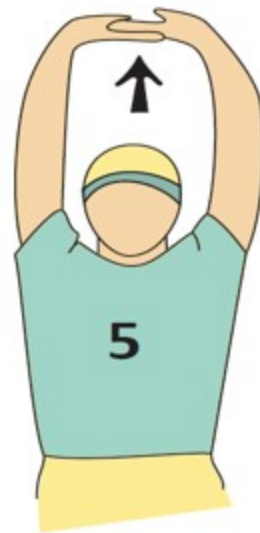
Tangan kanan memegang bahu kiri, dan siku kanan diangkat dengan tangan kiri dan didorong ke arah belakang, sehingga otot lengan kanan belakang terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.



Lengan kanan ditekuk ke atas, tangan kanan memegang punggung di belakang kepala. Tangan kiri memegang siku kanan, ditarik ke arah kiri sehingga otot sayap lengan kanan terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada lengan kiri.



Kedua tangan dirapatkan di depan dada, dorong ke arah depan sampai lurus dan otot-otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik.



Kedua tangan dirapatkan di atas kepala, dorong ke atas sampai lurus dan otot lengan samping terasa teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 menit.



**(Apabila Kondisi Lansia Memungkinkan)**

Kedua lengan dilipat diletakkan di dinding, tempelkan dahi pada kedua telapak tangan, ujung jari kaki kanan menempel di dinding, tungkai kanan ditekuk, tungkai kiri lurus ke belakang, sehingga otot-otot belakang tungkai kiri teregang. Tahan selama 8 hitungan dalam 10 detik. Lakukan pada kaki sebaliknya.