



Lansia Bebas Hipertensi dengan **Aerobic Low Impact**





Apa itu Hipertensi?

**Senam Aerobic
Low Impact?**



Gerakan Kupu-Kupu

Ayunkan kedua tangan di samping badan dari bawah ke atas dan dari atas ke bawah berujung di depan dada dengan posisi salam (2x8)

