




**PRODI ALIH JENJANG SARJANA
KEPERAWATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

SENAM PROLANIS

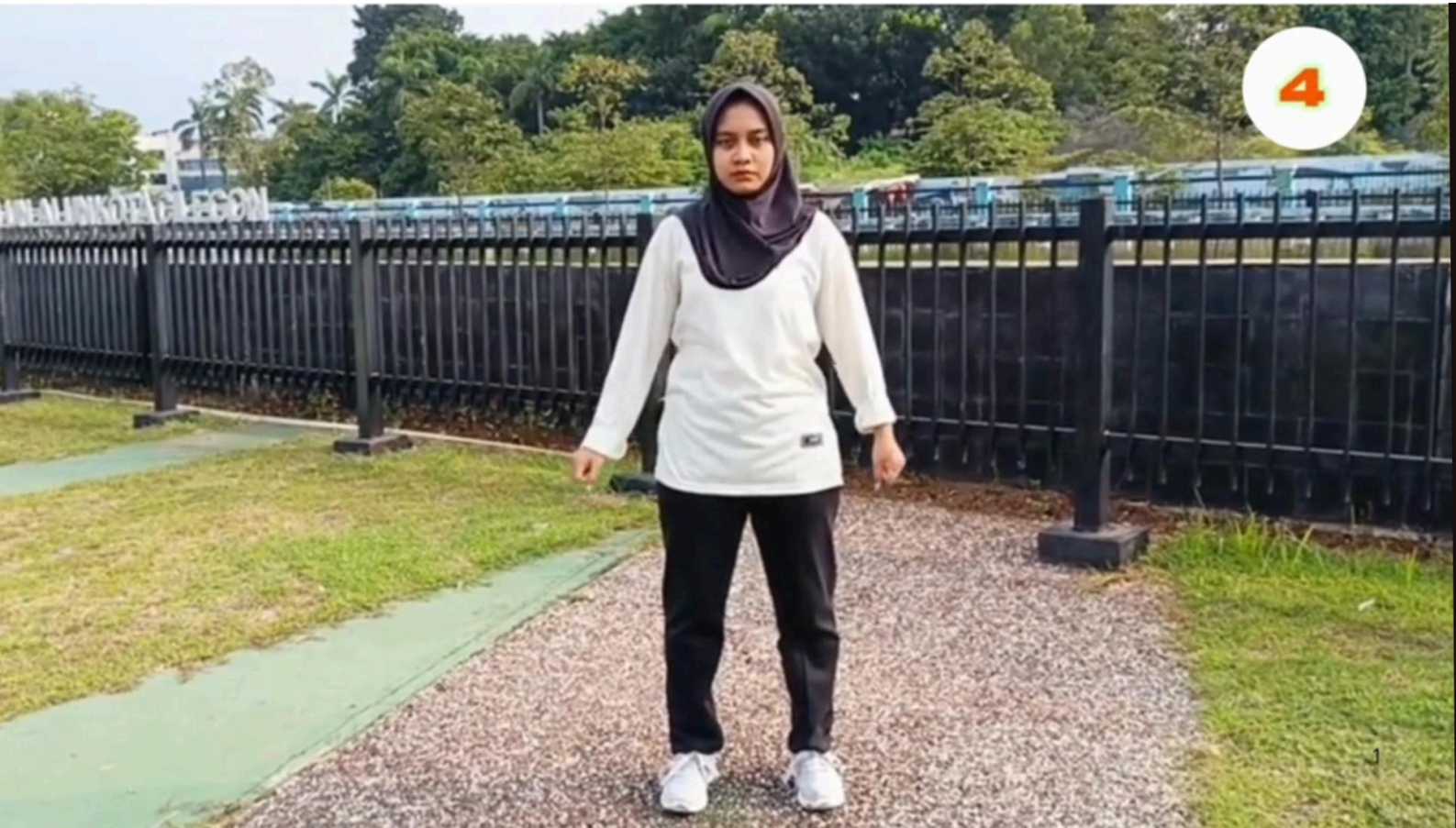
DI SUSUN OLEH:
ANISA OCTAVIANI
TRI SUSILOWATI



puskesmas atau di fasilitas kesehatan

GERAKAN PEMANASAN

4





2



GERAKAN INTI

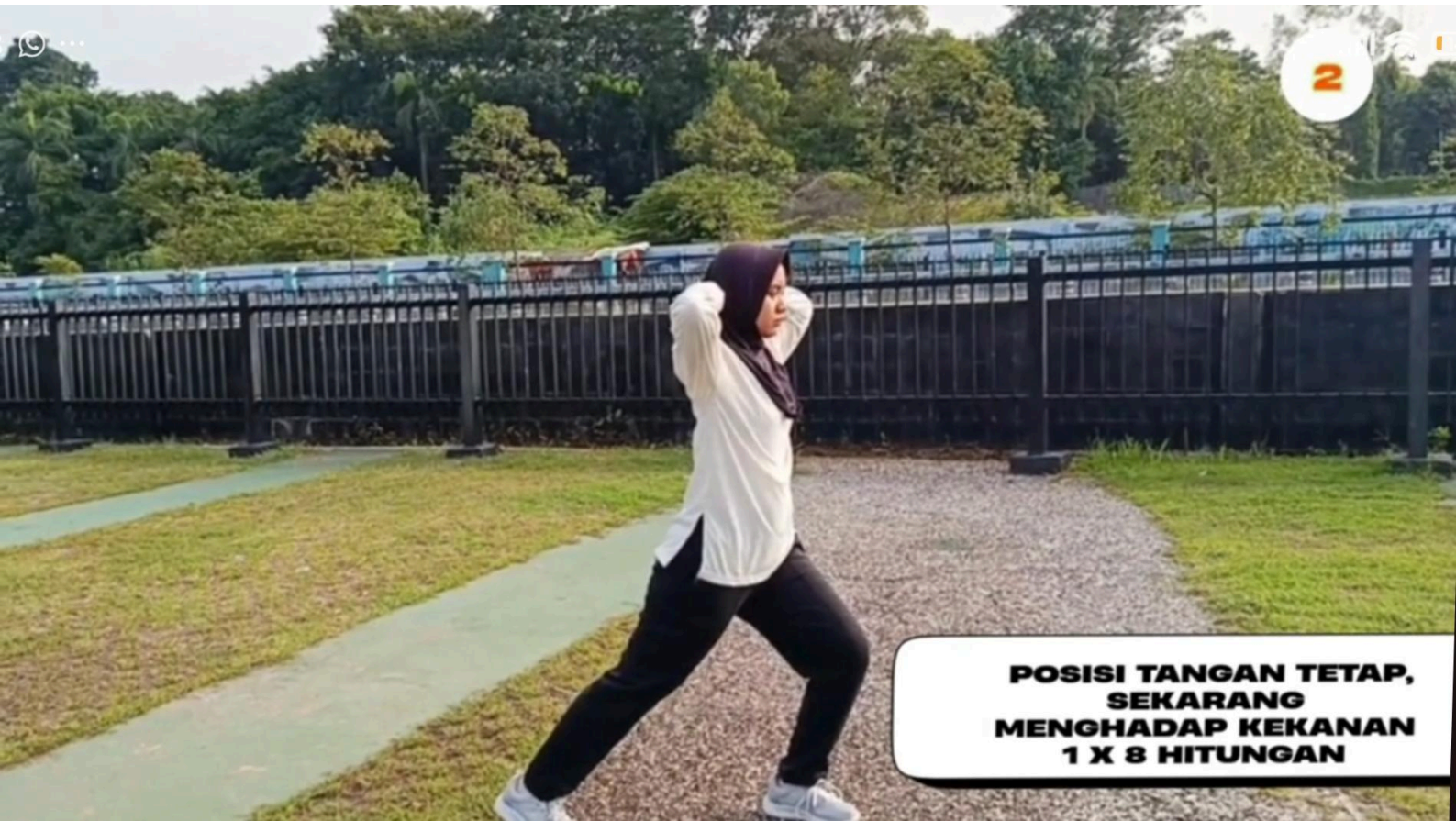
4

**JALAN DITEMPAT HITUNGAN KE
4 & 8 TERIAK "HU HAH"
(INTERVAL)
2 X 8 HITUNGAN**



GERAKAN PENDINGINAN






2

**POSISI TANGAN TETAP,
SEKARANG
MENGHADAP KEKANAN
1 X 8 HITUNGAN**



1

**TARIK KE ATAS
8 X HITUNGAN**



ingat, sesuaikan dengan kondisi tubuh Dan

Dospem: Tri Susilowati, S.Kep Ns. M. Kep
Produser : Anisa octaviani
Cameramen: Davina Desianti
editor : Anisa octaviani
model peraga: Anisa Octaviani