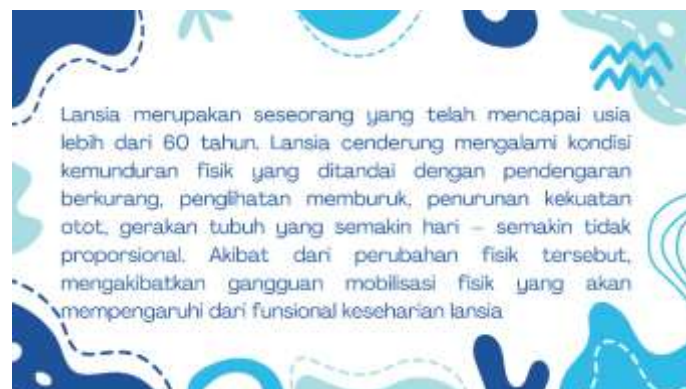


## Media KIE Video



## INDIKASI

1. Peningkatan kekuatan otot
2. Peningkatan mobilitas
3. Peningkatan fleksibilitas
4. Peningkatan kualitas hidup
5. Peningkatan kemandirian

## KONTRAINDIKASI

1. Cidera atau nyeri yang signifikan
2. Kondisi kesehatan mental yang tidak stabil
3. Penyakit jantung yang tidak terkontrol
4. Kondisi neurologis yang parah



## DOSIS

1. setiap gerakan di ulang 8x
2. durasi exercise 20 - 40 menit
3. frekuensi latihan 2x seminggu

**TERIMA KASIH TELAH  
MENONTON DAN  
MENYIMAK GERAKAN  
AKTIF DAN FUNGSIONAL  
*EXERCISE***



