



SENAM

ANTI-STROKE



BERFOKUS PADA PENINGKATAN SIRKULASI DARAH, FLEKSIBILITAS, KEKUATAN OTOT, DAN KESEIMBANGAN



Senam anti-stroke adalah serangkaian gerakan yang dirancang untuk membantu mencegah stroke dan membantu pemulihan bagi penderita stroke.



MANFAAT SENAM ANTI-STROKE

STRONGER BODY, STRONGER MIND

- Meningkatkan kelenturan dan keseimbangan
- Menurunkan tekanan darah
- Menjaga kadar gula dan kolesterol
- Melancarkan sirkulasi darah
- Meningkatkan konsentrasi dan koordinasi gerak
- Mengurangi stres



PRINSIP UMUM

PEMANASAN

Selalu mulai dengan pemanasan ringan selama 5-10 menit (misalnya, jalan di tempat, peregangan ringan)

PERNAPASAN

Tarik napas dalam-dalam melalui hidung dan buang napas perlahan melalul mulut saat melakukan setiap gerakan.



GERAKAN PERLAHAN

Lakukan setiap gerakan dengan kontrol dan perlahan, hindari gerakan menyentak.

BORCELLE

PRINSIP UMUM



FOKUS

Pusatkan perhatian pada otot yang sedang dilatih

FREKUENSI

Lakukan senam ini 30 menit/hari selama 3–5 kali seminggu, atau sesuai rekomendasi dokter.

HOME

ABOUT

CONTENT

OTHERS



WASPADA

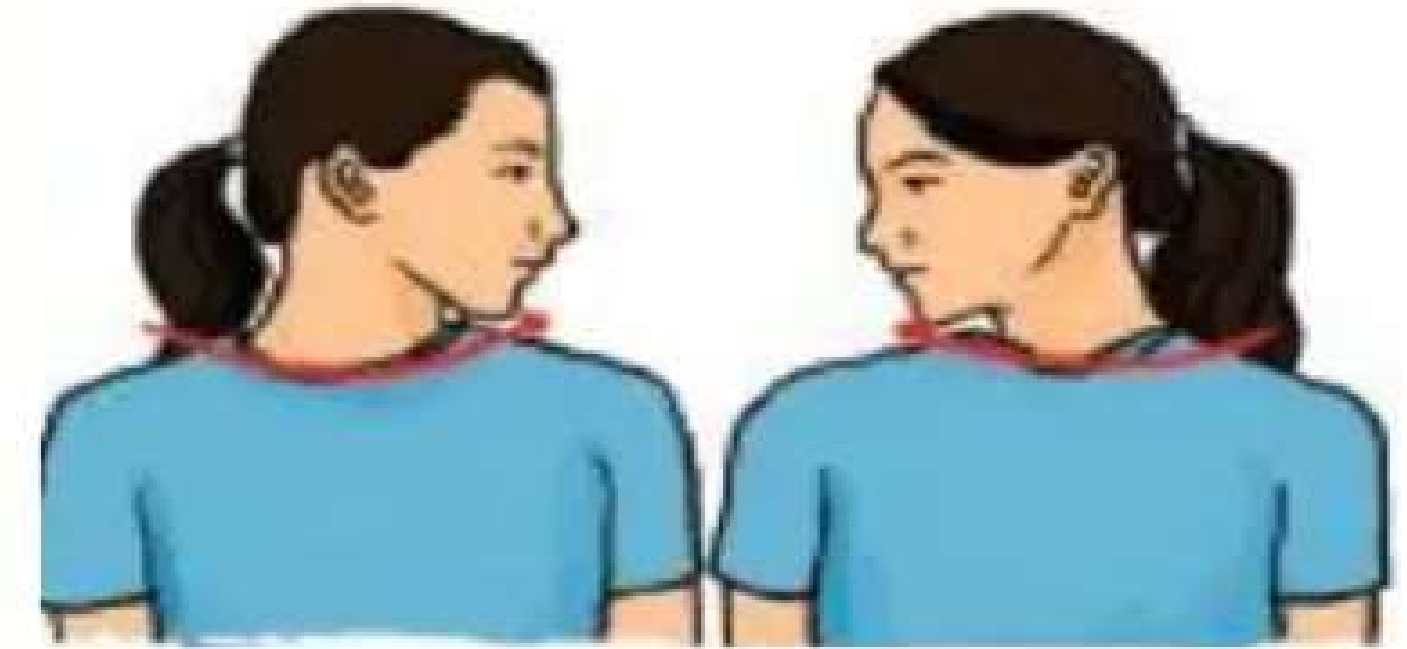
Jangan dipaksakan jika terasa pusing, nyeri dada, atau sesak

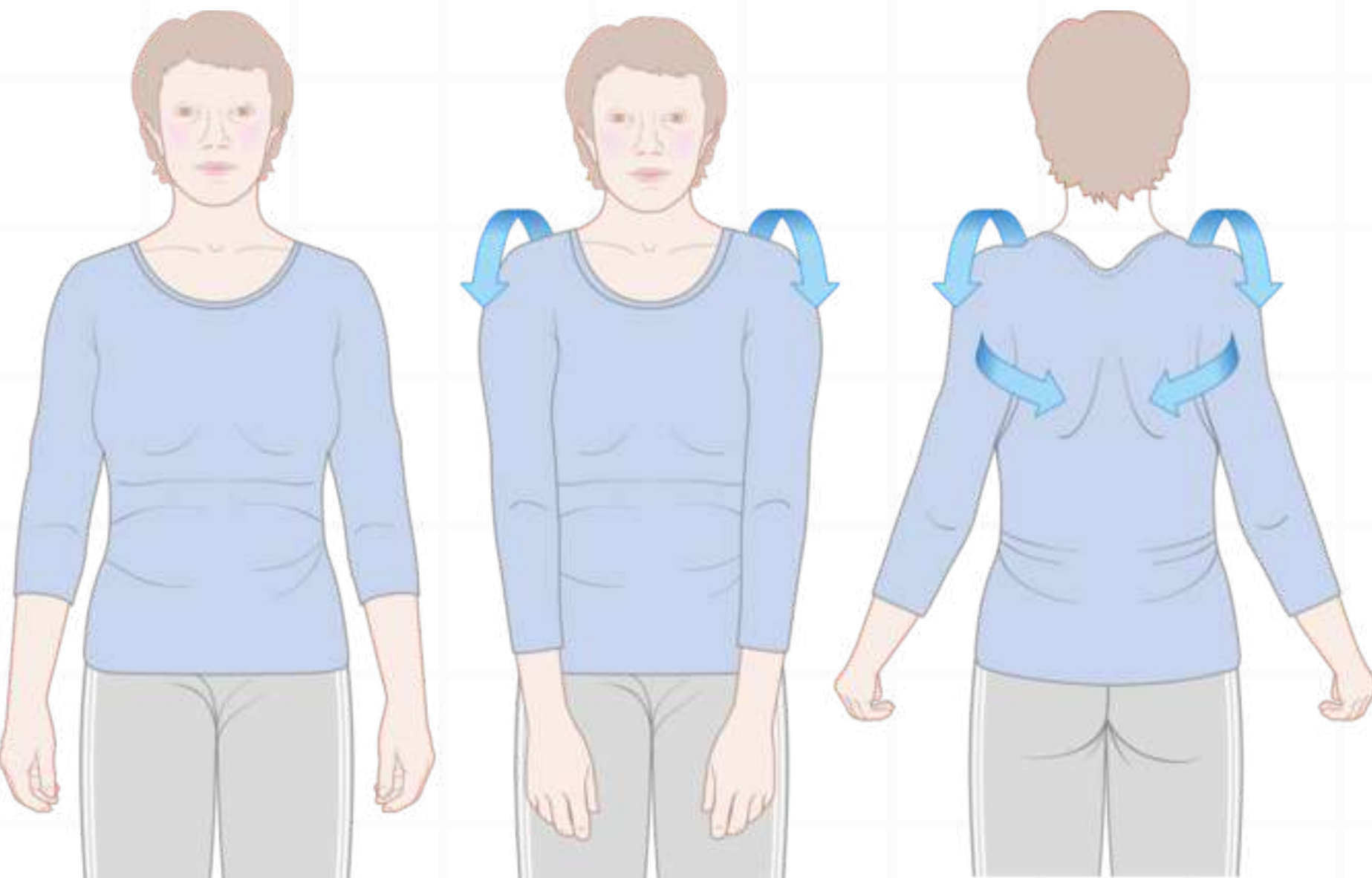
GERAKAN LEHER (NECK ROTATIONS)

Gerakan ini membantu meningkatkan fleksibilitas leher dan mengurangi ketegangan.

Cara Melakukan:

1. Duduk atau berdiri tegak dengan bahu rileks.
2. Perlahan putar kepala Anda ke samping, coba sentuh bahu dengan dagu Anda.
3. Tahan selama 5-10 detik.
4. Kembali ke posisi tengah.
5. Ulangi ke sisi lain.
6. Lakukan 5-10 kali untuk setiap sisi.



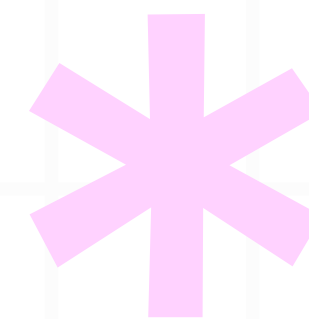


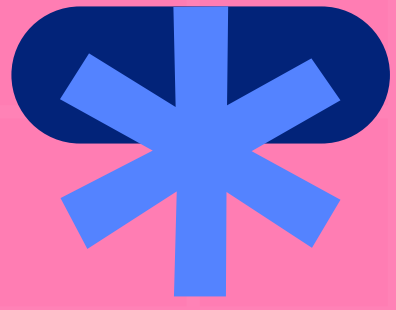
Gerakan ini melancarkan peredaran darah di area bahu dan mengurangi kekakuan.

Cara Melakukan:

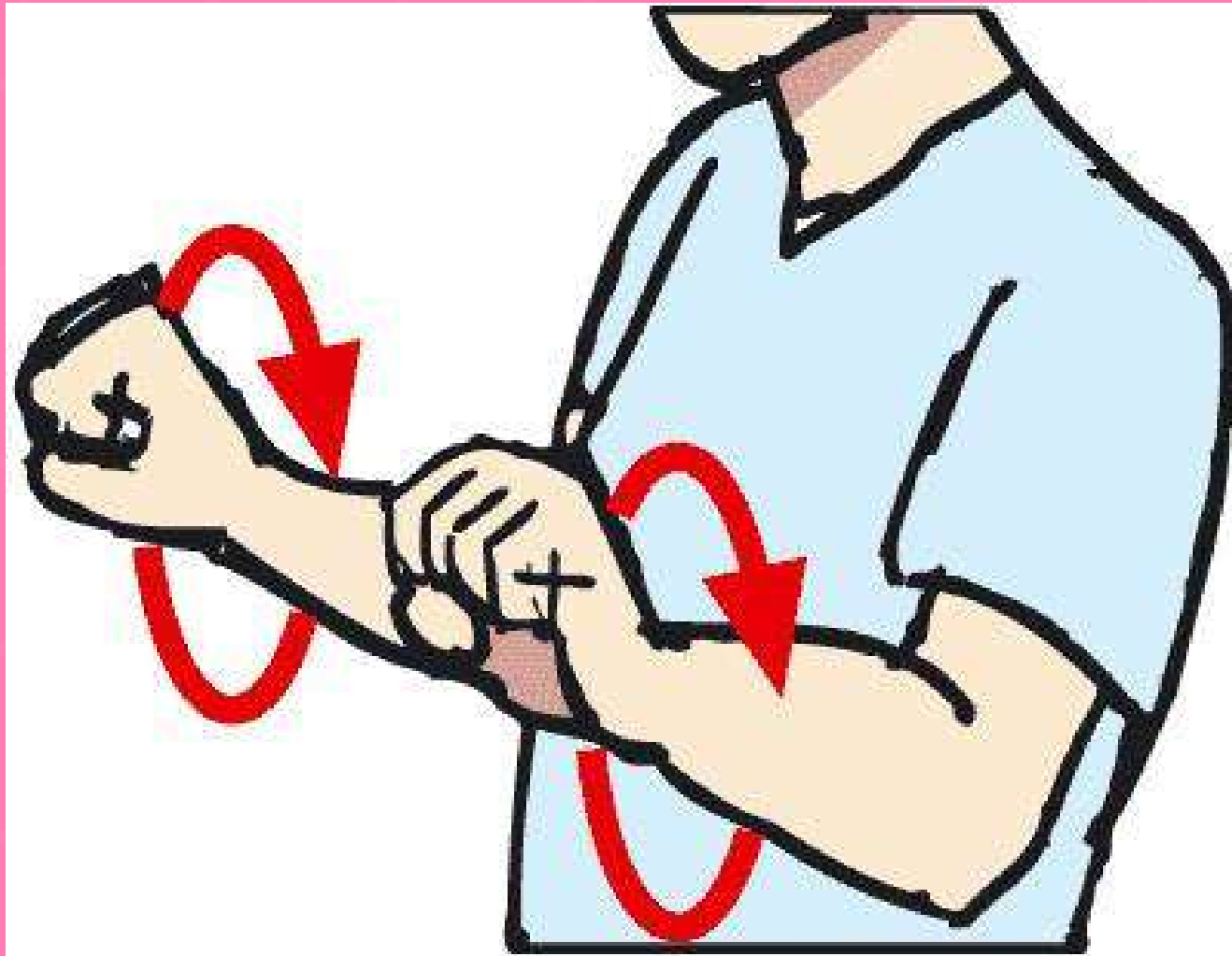
1. Duduk atau berdiri tegak.
2. Angkat bahu Anda ke arah telinga, kemudian putar ke belakang dan ke bawah membentuk lingkaran.
3. Lakukan gerakan ini ke depan dan ke belakang.
4. Ulangi 10–15 kali untuk setiap arah.

GERAKAN BAHU (SHOULDER ROLLS)





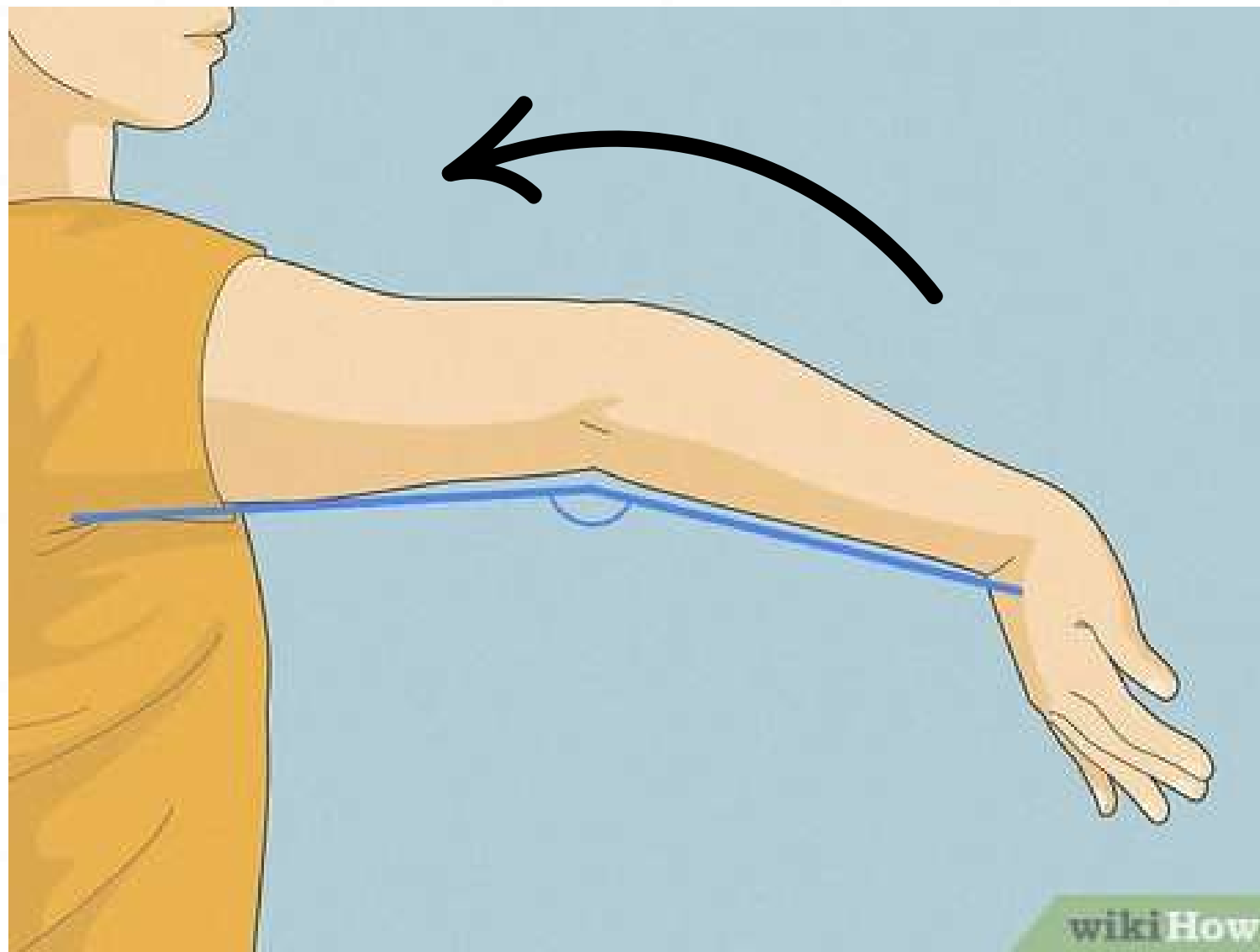
GERAKAN PERGELANGAN TANGAN (WRIST CIRCLES)



Gerakan ini membantu menjaga fleksibilitas pergelangan tangan dan jari.

Cara Melakukan:

1. Rentangkan lengan ke depan setinggi bahu.
2. Kepalkan tangan Anda dengan lembut.
3. Putar pergelangan tangan Anda searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.
4. Ulangi 10–15 kali untuk setiap arah.



Gerakan ini membantu menjaga kekuatan dan rentang gerak siku.

Cara Melakukan:

1. Duduk atau berdiri tegak.
2. Tekuk siku Anda sehingga tangan mendekati bahu.
3. Luruskan kembali lengan Anda.
4. Ulangi 10–15 kali.

GERAKAN SIKU (ELBOW FLEXION AND EXTENSION)



Gerakan ini penting untuk melancarkan sirkulasi darah di kaki dan mencegah pembekuan darah.

Cara Melakukan (Lingkaran Pergelangan Kaki):

1. Duduk di kursi dengan kaki sedikit terangkat dari lantai.
2. Putar pergelangan kaki Anda searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.
3. Ulangi 10–15 kali untuk setiap arah dan kaki.



GERAKAN KAKI DAN PERGELANGAN KAKI
(ANKLE CIRCLES AND FOOT PUMPS)





- Cara Melakukan (Pompa Kaki):
 1. Duduk dengan kaki rata di lantai.
 2. Angkat jari-jari kaki Anda ke atas, jaga tumit tetap di lantai.
 3. Kemudian, angkat tumit Anda, jaga jari-jari kaki tetap di lantai.
 4. Ulangi 10–15 kali untuk setiap kaki.



GERAKAN KAKI DAN PERGELANGAN KAKI (ANKLE CIRCLES AND FOOT PUMPS)





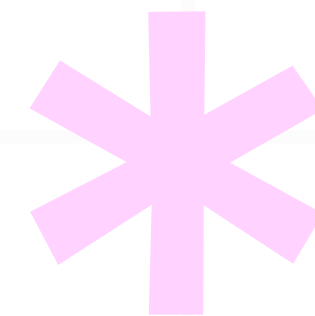
Gerakan ini membantu menjaga kekuatan otot paha dan fleksibilitas lutut.

● Cara Melakukan:

1. Duduk di kursi.
2. Perlahan luruskan satu kaki ke depan, tahan selama beberapa detik.
3. Tekuk kembali kaki Anda.
4. Ulangi 10–15 kali untuk setiap kaki.

GERAKAN LUTUT (KNEE BENDS)

FITNESS, ANYTIME, ANYWHERE





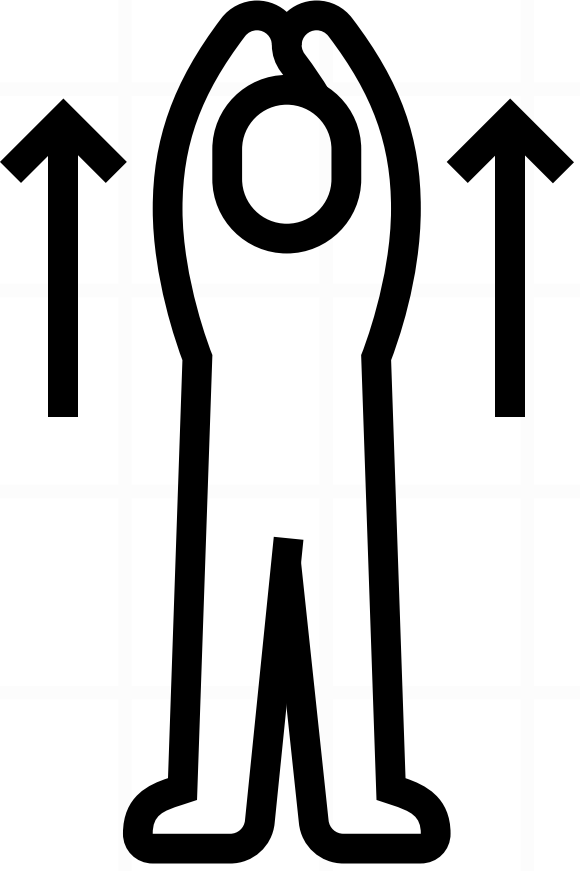
Gerakan ini membantu meningkatkan keseimbangan dan kekuatan kaki.

● Cara Melakukan:

1. Berdiri tegak, pegangan pada sandaran kursi atau dinding jika diperlukan untuk keseimbangan.
2. Angkat satu lutut setinggi pinggul, seperti sedang berbaris.
3. Turunkan perlahan dan ganti kaki.
4. Ulangi 10–15 kali untuk setiap kaki.

**GERAKAN BERDIRI (STANDING MARCHES
- JIKA MEMUNGKINKAN)**





Setelah senam, lakukan peregangan ringan untuk membantu otot rileks.

Contoh:

- Peregangan lengan ke atas.
- Peregangan samping tubuh.
- Peregangan hamstring (duduk dan raih jari-jari kaki).

**PEREGANGAN
STRETCHES)**

RINGAN

(COOL-DOWN



THANK YOU

Jangan lupa Lakukan secara rutin untuk menjaga kesehatan jantung dan otak



SERTAI DENGAN POLA MAKAN SEHAT, KELOLA STRES, DAN RUTIN PERIKSA KESEHATAN