

## LAMPIRAN GERAKAN SENAM LANSIA

### A. PEMANASAN

1. Sikap berdiri tegak dan sikap berdoa. Rentangkan kedua lengan tangan ke samping kemudian dibawa ke depan untuk melakukan gerakan berdoa dengan menyatukan kedua telapak tangan kedepan dada dan berdoa. Semoga latihan senam lansian diberikan kelancaran dan kemudahan tanpa ada keluhan ataupun hambatan.



2. Sikap berdiri tegak, kedua telapak tangan masih di depan dada. Kepala menunduk hitungan 1-4 kemudian angkat kepala hitungan 4-8. Gerakan ini diulangi sampai 4 kali ulangan. Dilanjutkan dengan gerakan menengok leher ke kiri hingga hitungan 1-4 dilanjutkan menengok leher ke kanan hitungan 4-8. Gerakan ini dilakukan 1-4 kali dilanjutkan gerakan leher dipatahkan ke kiri hitungan 1-4 dilanjutkan gerakan leher dipatahkan hitungan 4-8, gerakan ini diulangi sampai 4 kali.





3. Sikap berdiri tegak kedua lengan lurus. Kedua gelang bahu digerakkan ke atas dan ke bawah sebanyak 8 kali. Dilanjutkan dengan gerakan gelang bahu diputar ke depan sebanyak 4 kali. Dan dilanjutkan gerakan gelang bahu diputar ke belakang sebanyak 8 kali.



4. Sikap berdiri tegak, lengan lurus untuk melakukan gerakan ambil nafas



5. Sikap berdiri tegak, kedua lengan lurus ke depan. Gerakan tekuk kedua siku di dalam badan secara bergantian dengan hitungan 1-2, dilakukan sampai 4 kali ulangan. Sesudah 8 kali ulangan lakukan kedua lengan di samping badan dengan melakukan gerakan kedua lengan di samping badan dengan melakukan gerakan yang sama yaitu tekuk kedua siku di samping badan. Seperti, gerakan awal dengan hitungan 1-2, untuk dilakukan pengulangan 8 kali ulangan.



## B. KONDISIONING

Setelah pemanasan cukup, dilanjutkan tahap kondisioning (latihan inti) yaitu melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan. Teknik latihan inti.

1. Gerakan jalan di tempat diiringi gerakan mengayunkan kedua tangan ke depan dan ke belakang. Gerakan ini dengan 8 kali hentakan kaki kiri dan kanan secara bergantian dan dilakukan 8 kali ulangan.



2. Gerakan jalan di tempat. Kedua lengan lurus ke depan dan siku ditekuk secara bergantian mengikuti hitungan 1-2 diulang 8 kali menurut irama.



3. Gerakan jalan di tempat diikuti posisi lengan disamping badan dengan gerakan siku ditekuk dan siku lurus dengan hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.



4. Gerakan jalan di tempat. Gerakan memutar gelang bahu ke depan 8 kali ulangan dan gerakan gelang bahu memutar ke kiri, dilakukan 8 kali ulangan.



5. Gerakan jalan ditempat diikuti gerakan membungkukkan badan dan kembali tegak. Hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.



6. Gerakan jalan ditempat diikuti gerakan memutar pinggang ke samping kanan dan ke samping kiri. Hitungan 1-2 dengan 8 kali ulangan.



7. Gerakan posisi kuda-kuda dengan sedikit menekuk lutut, sorongkan kedua lengan ke depan dengan sedikit diberikan kekuatan. Hitungan 1-2 posisi lengan kembali lurus ke badan, gerakan diulangi lagi sebanyak 8 kali.



8. Gerakan berdiri tegak, ayunkan kedua tangan ke arah sudut atas kiri bergantian ke arah sudut tangan kanan. Hitungan 1-2 dengan 8 kali pengulangan.



9. Gerakan berdiri tegak, mulai tekuk lutut kanan dan dibawa ke depan bersamaan membawa kedua lengan ke depan sambil disatukan. Gerakan ini dilakukan secara bergantian untuk anggota lutut kiri ditekuk dan dibawa ke depan bersamaan bawa dua lengan sorongkan ke depan dengan sedikit diberikan kekuatan. Gerakan ini diulang 8 kali ulangan.



