**LEMBAR OBSERVASI**

**PELAKSANAAN LATIHAN FISIK LANSIA**

Nama :

Umur:

Alamat:

Tanggal Pengkajian:

|  |  |
| --- | --- |
| Observasi | Pelaksanaan |
| Ya | Tidak |
| Pemanasan : lakukan pemanasan diatas tempat tidur atau di lantai dengan alas kasur tipis. Naik-turunkan telapak kaki kanan dan kiri anda secara maksimal perlahan-lahan dengan sumbu gerak pada pergelangan kaki, hingga terasa peregangan otot; otot betis dan otot paha atas bagian depan maupun belakang. Ulangi gerakan ini sampai hitungan ke 15.  1. Gerakan 1

Sambil berdiri tegak dan lurus dilantai, tangan pegangan pada kursi yang berat atau meja, kaki sedikit direntangkan dengan posisi telapak kaki sejajar.1. Gerakan 2

Sambil pegangan kursi tadi, lakukan jinjit dan tahan sampai 10 hitungan1. Gerakan 3

Kembali ke posisi semula untuk relaksasi, dan kembali untuk jinjit, lakukan sampai 15 hitungan.1. Gerakan 4

Kemudian lakukan setengah jongkok dengan posisi telapak kaki sejajar dengan lantai (tidak jinjit)1. Gerakan 5

Pertahankan jongkok lebih dalam lagi. Lakukan hal ini berulang, sampai 15 kali hitungan1. Gerakan 6

Apabila lutut tidak sakit, dapat jongkok sampai habis kebawah, sampai bokong pada posisi terendah1. Gerakan 7

Usahakan bokong dinaikkan lagi dengan tenaga yang minimal, karena ditarik oleh kekuatan tangan1. Gerakan 8

Usahakan terus berdiri, dengan perlahan1. Gerakan 9

Kembali keposisi semula, dan semua gerakan ini dapat dilakukan sebanyak 15 kali. |  |  |