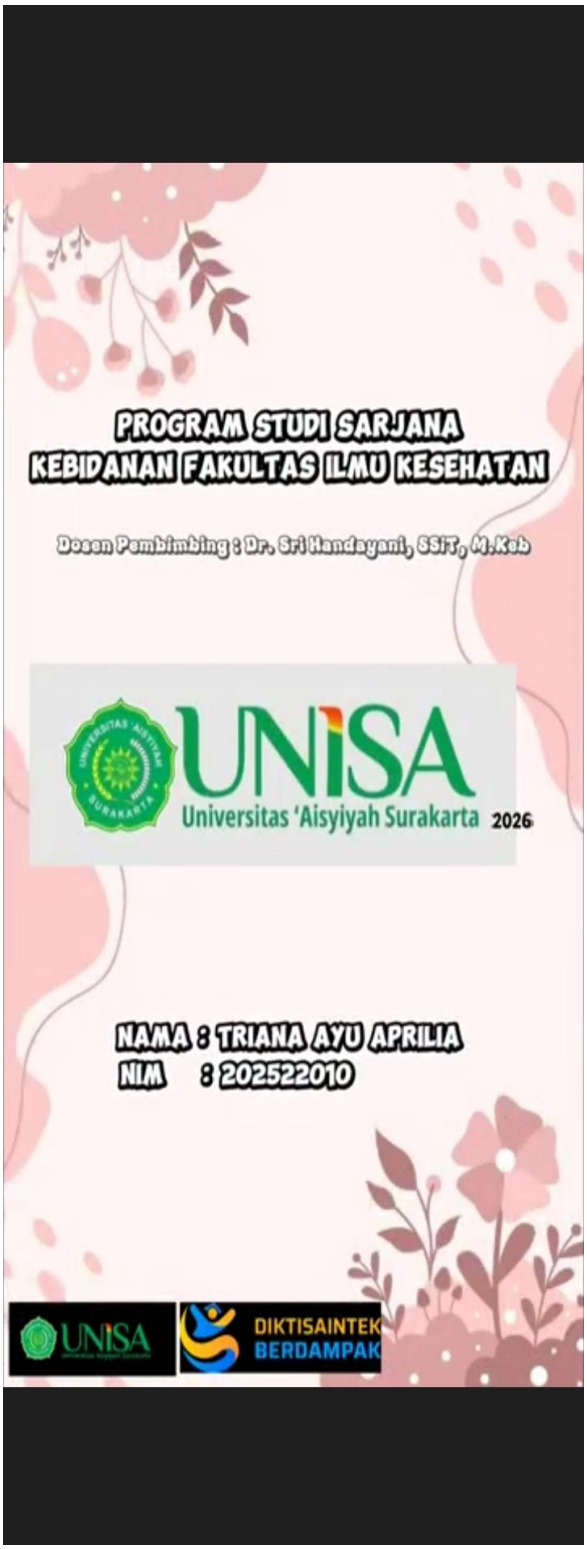
Link Video: https://drive.google.com/file/d/1DhdyGUUAtQH3LE9MNlwQSJEq-v_FJ37M/view?usp=sharing

Screenshot:





DEFINISI SENAM HAMIL

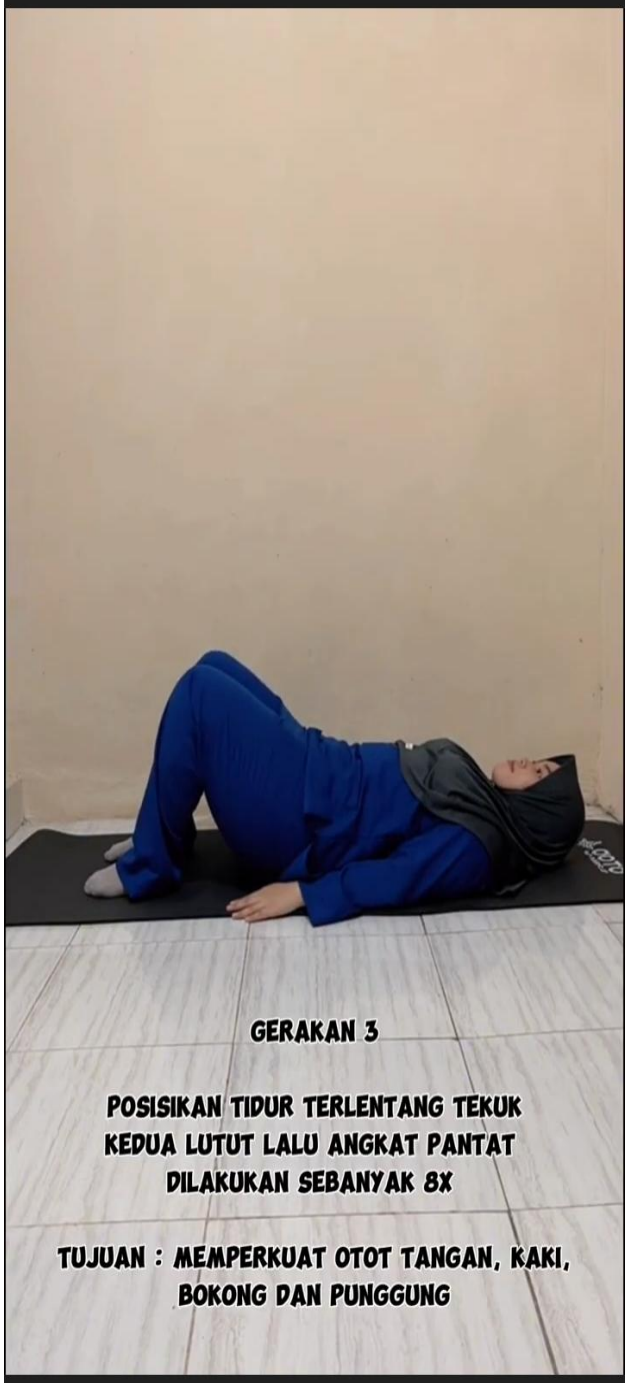
Senam hamil adalah serangkaian gerakan senam yang dilakukan oleh ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan setelah 22 Minggu (Pratiwi et al., 2024)



GERAKAN KE 3

MENGGELENGKAN KEPALA KE KANAN DAN KE KIRI SECARA BERGANTIAN DILAKUKAN SEBANYAK 8X





GERAKAN 3

POSISIKAN TIDUR TERLENTANG TEKUK KEDUA LUTUT LALU ANGKAT PANTAT DILAKUKAN SEBANYAK 8X

TUJUAN : MEMPERKUAT OTOT TANGAN, KAKI, BOKONG DAN PUNGGUNG


GERAKAN 6
POSISIKAN BADAN MERANGKAK
KEMUDIAN ATUR NAFAS DENGAN
MERIK NAFAS SECARA MEMBUNGKUK DAN
MEMBUANG NAFAS DENGAN MENGANGKAT KEPALA
DIHITUNG SEBANYAK 8X
TUJUAN : UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH DAN PANGGUL,
MENINGKATKAN FLEKSIBILITAS TULANG
BELAKANG DAN MOBILITAS PANGGUL