

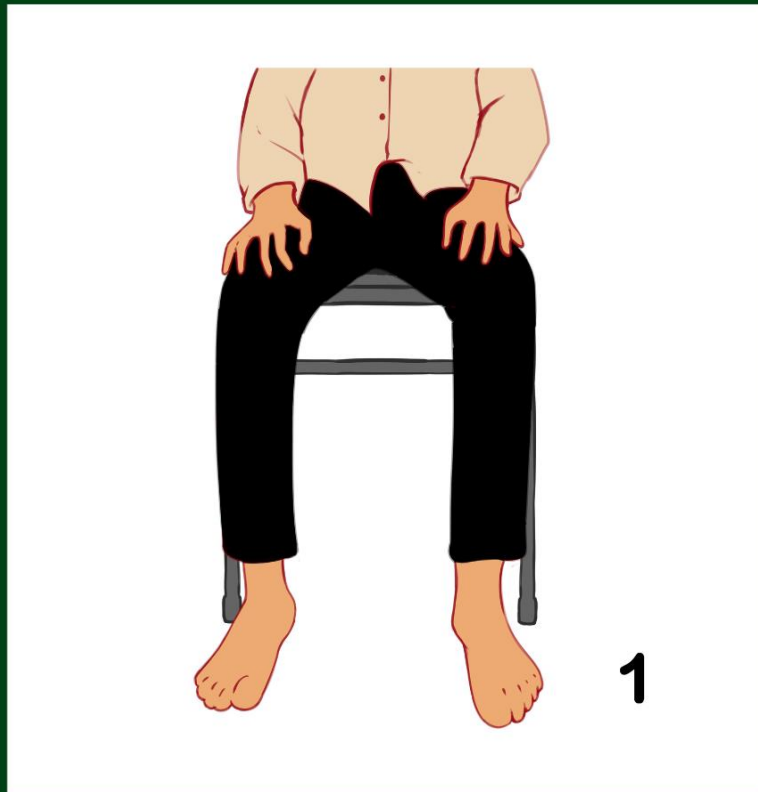
GERAKAN **SENAM KAKI DIABETIK**



GERAKKAN KE- 1

- ❑ Silahkan duduk secara tegak diatas kursi (jangan bersandar) dengan meletakkan kaki dilantai
- ❑ Pastikan anda dalam posisi yang nyaman.

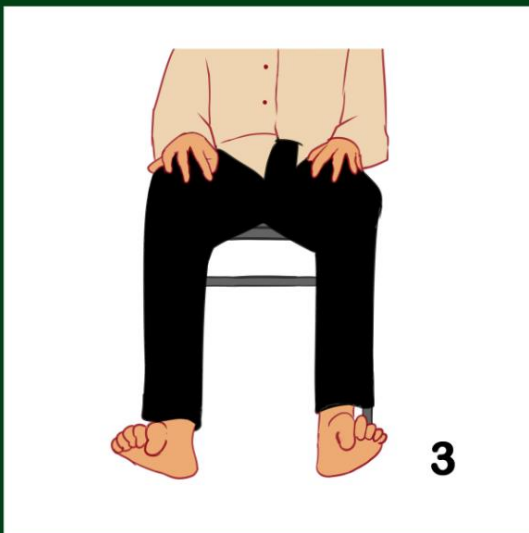
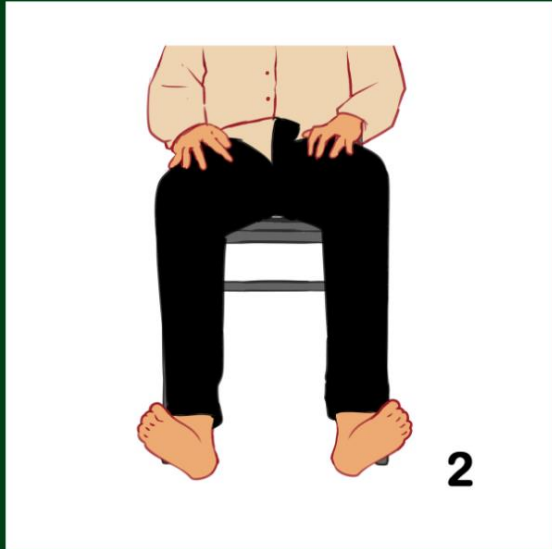
GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-2

- ❑ Letakkan tumit dilantai
- ❑ Lurus kan telapak kaki dan jari-jari menghadap ke atas
- ❑ Kemudian tekuk jari kaki seperti mencengkram
- ❑ Lakukan dalam 10 kali hitungan

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-3

- ❑ Letakkan kembali kaki kelantai
- ❑ Posekan telapak kaki jinjit
- ❑ Rasakan seperti ada tarikan di punggung kaki
- ❑ Kemudian turunkan tumit kelantai (Ulangi gerakan jinjit)
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali

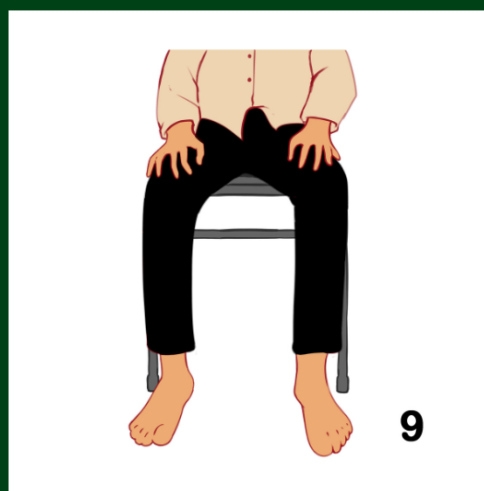
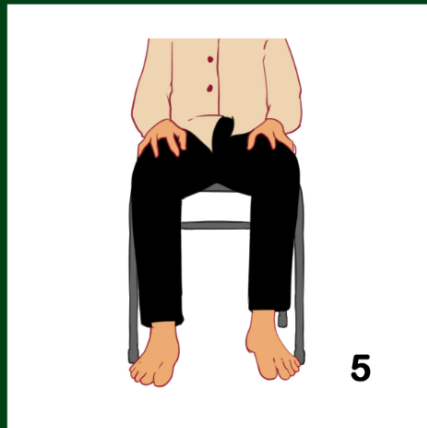
GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-4

- ❑ Letakkan kaki dilantai
- ❑ Tumpuan kaki berada di tumit
- ❑ Kemudian putar pergelangan kaki kearah luar sebanyak 360°C
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali hitungan

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-5

- ❑ Letakkan kaki dilantai
- ❑ Tumpuan kaki berada di tumit
- ❑ Kemudian putar pergelangan kaki kearah luar sebanyak 360°C
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali hitungan

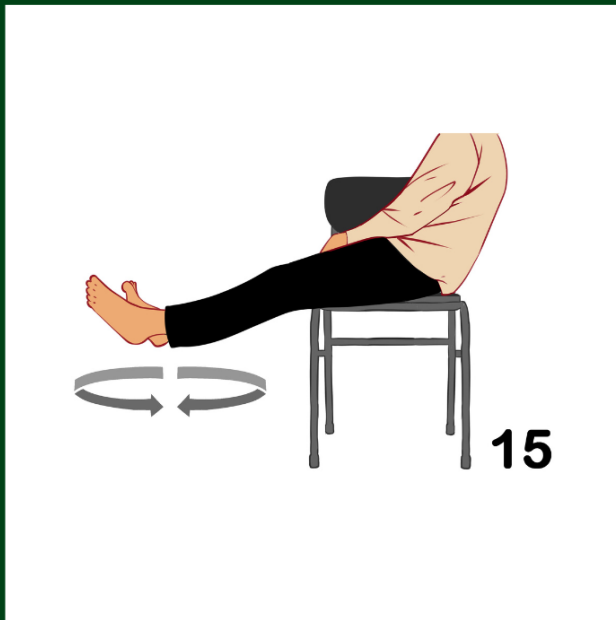
GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-6

- ❑ Letakkan kaki dilantai
- ❑ Pose kan kaki seperti jinjit
- ❑ Kemudian putar pergelangan kaki kearah luar sebanyak 360°C
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali hitungan

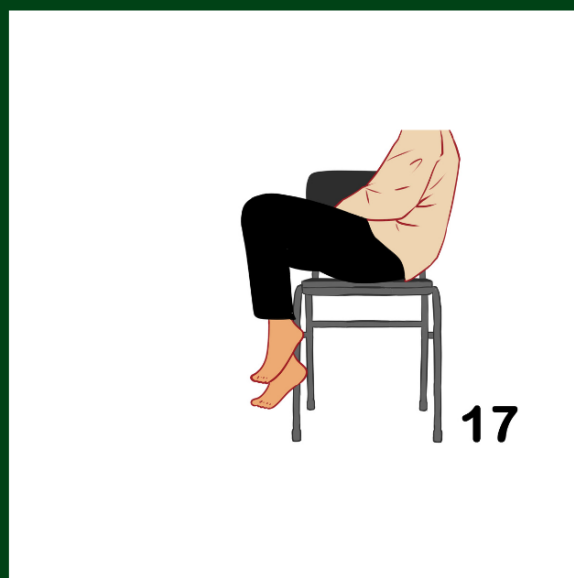
GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-7

- ❑ Letakkan kaki dilantai
- ❑ Kemudian angkat kedua kaki lurus kedepan
- ❑ Kemudian putar kedua kaki kearah luar dan dalam sebanyak 360°C
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali hitungan

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-8

- ❑ Letakkan kaki dilantai
- ❑ Kemudian angkat kedua kaki lurus kedepan
- ❑ Kemudian putar kedua kaki kearah luar dan dalam sebanyak 360°C
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali hitungan

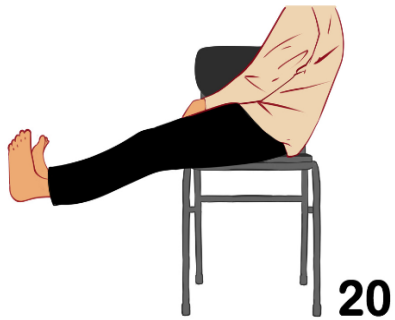
GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-9

- ❑ Angkat kedua kaki dalam posisi lurus
- ❑ Kemudian gerakan telapak kaki anda kearah tubuh
- ❑ Rasakan tarikan pada betis
- ❑ Kemudian luruskan kaki semaksimal mungkin seperti gambar
- ❑ Lakukan Gerakan ini sebanyak 10 kali

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-10

- ❑ Angkat kedua kaki
- ❑ Tekuk tumit kaki sebesar 90 °, pertahankan posisi tersebut
- ❑ Kemudian lakukan gerakan pergelangan kaki kedepan dan kebelakang
- ❑ Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



GERAKAN KE-10

- ❑ Letakkan sehelai kertas di lantai
- ❑ Robek kertas menjadi dua bagian

GERAKKAN SENAM KAKI DIABETIK



23



24

GERAKAN KE-11

- ❑ Bentuk kertas menjadi seperti bola dengan kedua kaki
- ❑ Kemudian buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua kaki sampai kertas menjadi lurus kembali
- ❑ Lakukan gerakan ini satu kali saja