



4. Gerakan Mengayuh Sepeda.



5. Gerakan Otot Panggul.



6. Gerakan Menghilangkan Punggung Pegal.



www.rsindriati.com



rs.indriati



rumah sakit indriati



rsind@rsindriati.com



(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)



Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



SENAM HAMIL

78/D-2/25-9-2019

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT**



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO



MANFAAT SENAM HAMIL

1. Menjaga Kehamilan Ibu Hamil.
2. Merilekskan Pikiran.
3. Melancarkan Persalinan.
4. Menambah Stamina Ibu Hamil.
5. Meningkatkan Kinerja Otak Ibu Hamil.
6. Melatih Pernafasan.
7. Mengatasi Keluhan Kehamilan.
8. Berlatih Posisi Melahirkan Yang Baik.
9. Menghindarkan Ibu Hamil Dari Kegemukan.



GERAKAN SENAM HAMIL

1. Posisi Duduk Dan Bersila.



2. Gerakan Relaks.



3. Gerakan Lengan - Punggung.

PENGERTIAN

Senam Hamil merupakan suatu bentuk latihan untuk memperbuat dan mempertahankan kelenturan dinding perut dan otot dasar panggul sehingga mempermudah proses persalinan.

