

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Latihan Otot Tangan.....	40
Gambar 2.2	Latihan Otot Tangan Belakang.....	41
Gambar 2.3	Latihan Otot Lengan / Biceps .....	41
Gambar 2.4	Latihan Otot Bahu .....	42
Gambar 2.5	Latihan Otot Dahi .....	42
Gambar 2.6	Latihan Otot Mata.....	42
Gambar 2.7	Latihan Otot Rahang.....	43
Gambar 2.8	Latihan Otot Mulut .....	43
Gambar 2.9	Latihan Otot Leher Bagian Belakang .....	44
Gambar 2.10	Latihan Otot Leher Bagian Depan.....	44
Gambar 2.11	Latihan Otot Punggung.....	44
Gambar 2.12	Latihan Otot Dada .....	45
Gambar 2.13	Latihan Otot Perut .....	45
Gambar 2.14	Latihan Otot Paha.....	45
Gambar 2.15	Latihan Otot Betis .....	46