

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Postur Trunk	10
Gambar 2.2 Kurva Spine	12
Gambar 2.3 Mekanisme kontraksi otot.....	17
Gambar 2.4 Otot – otot spine bagian posterior.....	21
Gambar 2.5 Otot – otot spine bagian posterior.....	21
Gambar 2.6 Bagian – bagian dari serabut fascia	23
Gambar 2.7 Standing Pulley of medicine ball rotation	29
Gambar 2.8 Knee to chest	29
Gambar 2.9 Bridging	30
Gambar 2.10 Postural correction exercise (berdiri)	38
Gambar 2.11 Postural correction exercise (berdiri dengan beban diatas kepala)	38
Gambar 2.12 Postural correction exercise (duduk)	39
Gambar 2.13 Postural correction exercise (duduk dengan beban diatas kepala)	40