

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Hamil Posisi Duduk .....	23
Gambar 2.2 Senam Hamil Posisi Merangkak .....	24
Gambar 2.3 Senam Hamil Posisi Menungging.....	24
Gambar 2.4 Senam Hamil Posisi Tidur Miring I.....	25
Gambar 2.5 Senam Hamil Posisi Tidur Miring II.....	25
Gambar 2.6 Senam Hamil Posisi Berbaring.....	26
Gambar 2.7 Static Bicycle.....	29
Gambar 2.8 Pursed Lips Breathing.....	36