

## DAFTAR GAMBAR

|        |  |    |
|--------|--|----|
| Gambar | 2.1 Pankreas Normal .....  | 20 |
| Gambar | 2.2 Pankreas Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 1 .....                                  | 21 |
| Gambar | 2.3 Pankreas pada Penderita Diabetes Tipe 2 .....  | 21 |
| Gambar | 2.4 Proses Pembakaran Glukosa di dalam sel pada penderita<br>Diabetes Melitus Tipe 2 ..... | 22 |
| Gambar | 2.5 Penderita Diabetes Tipe 1 dengan Pemakaian Insulin .....                               | 23 |
| Gambar | 2.6 Faktor Resiko terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 .....                                 | 25 |
| Gambar | 2.7 Penggunaan <i>Treadmill</i> .....  | 40 |
| Gambar | 2.8 Penggunaan <i>Treadmill</i> .....  | 40 |
| Gambar | 2.9 Penggunaan <i>Treadmill</i> .....  | 41 |
| Gambar | 2.10 Gerakan Pemanasan 1 .....   | 47 |
| Gambar | 2.11 Gerakan Pemanasan 2 .....   | 48 |
| Gambar | 2.12 Gerakan Pemanasan 3 .....   | 48 |
| Gambar | 2.13 Gerakan Pemanasan 4 .....   | 49 |
| Gambar | 2.14 Gerakan Pemanasan 5 .....   | 50 |
| Gambar | 2.15 Gerakan Pemanasan 6 .....   | 50 |
| Gambar | 2.16 Gerakan Pemanasan 7 .....   | 51 |
| Gambar | 2.17 Gerakan Pemanasan 8 .....   | 52 |
| Gambar | 2.18 Gambar Pemanasan 9 .....  | 52 |
| Gambar | 2.19 Gerakan Pemanasan 10 .....  | 53 |
| Gambar | 2.20 Gerakan Pemanasan 11 .....  | 53 |
| Gambar | 2.21 Gerakan Pemanasan 12 .....  | 54 |
| Gambar | 2.22 Gerakan Pemanasan 13 .....  | 55 |
| Gambar | 2.23 Gerakan Pemanasan 14 .....  | 56 |
| Gambar | 2.24 Gerakan Peralihan .....   | 58 |
| Gambar | 2.24 Gerakan Inti 1 .....  | 58 |
| Gambar | 2.25 Gerakan Inti 2 .....  | 59 |
| Gambar | 2.26 Gerakan Inti 3 .....  | 60 |
| Gambar | 2.27 Gerakan Inti 4 .....  | 61 |

|             |                             |    |
|-------------|-----------------------------|----|
| Gambar 2.28 | Gerakan Inti 5 .....        | 62 |
| Gambar 2.29 | Gerakan Inti 6 .....        | 62 |
| Gambar 2.30 | Gerakan Transisi 1 .....    | 63 |
| Gambar 2.31 | Gerakan Transisi 2 .....    | 64 |
| Gambar 2.32 | Gerakan Transisi 3 .....    | 65 |
| Gambar 2.33 | Gerakan Pendinginan 1 ..... | 66 |
| Gambar 2.34 | Gerakan Pendinginan 2 ..... | 66 |
| Gambar 2.35 | Gerakan Pendinginan 3 ..... | 67 |
| Gambar 2.36 | Gerakan Pendinginan 4 ..... | 69 |